

WALTER RISO

Pensar bem, sentir-se bem

Como se livrar das armadilhas da mente



))(Academia

WALTER RISO

Pensar bem, sentir-se bem

Como se livrar das armadilhas da mente

TRADUÇÃO
Sandra Martha Dolinsky

)| Academia

Copyright © Walter Riso, 2012

Publicado conforme acordo com Pontas Literary & Film Agency, Espanha

Título original: *Pensar bien, sentirse bien*

2013

Todos os direitos desta edição reservados à

Editora Planeta do Brasil Ltda.

Avenida Francisco Matarazzo, 1500 – 3º andar – conj. 32B

Edifício New York

05001-100 – São Paulo – SP

www.editoraplaneta.com.br

atendimento@editoraplaneta.com.br

Preparação: Alyne Azuma

Revisão: Leandro Morita

Projeto gráfico: Mayara Menezes do Moinho e Simone Oliveira

Fotografias do miolo: © Beth Accioly

Capa: Priscila Zenari | Hey bro design

Imagens de capa: Image Source/Getty Images

Conversão para eBook: Freitas Bastos

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO-NA-FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

R479p

Riso, Walter, 1951-

Pensar bem, sentir-se bem / Walter Riso ;

[Sandra Martha Dolinsky]. – São Paulo : Planeta, 2013.

ISBN 978-85-422-0155-0

1. Teoria do autoconhecimento. 2. Autorrealização. 3. Mudança (Psicologia). 4. Pensamento. I. Título.

13-1497.

CDD 158.1

CDU 159.947

*Para Eduardo,
por tantos anos de cumplicidade e amizade verdadeira.*

Assim como, quando você caminha, tem o cuidado de não pisar em um prego ou de não torcer o tornozelo, também deve ter o cuidado de não prejudicar a parte que é sua dona, a razão que o conduz. Se em todas as ações de nossa vida observarmos esse preceito, atuaremos com retidão.

EPICTETO

Embora possamos ser eruditos pelo saber dos outros, só podemos ser sábios por nossa própria sabedoria.

MONTAIGNE

O homem age de acordo com sua própria natureza quando entende.

SPINOZA

Prólogo

Como na maioria de seus livros, em *Pensar bem, sentir-se bem* Walter Riso leva em consideração um dos principais inimigos potenciais e reais do ser humano: o pensamento. Sem dúvida, a capacidade de pensar, de representar o mundo por meio de símbolos e de refletir acerca de nós mesmos é a principal conquista da evolução humana. Mas, paradoxalmente, essa qualidade, que é a melhor aliada do ser humano, às vezes pode se transformar em sua pior inimiga e limitar suas possibilidades.

Há muitos anos, Mauricio González de la Garza, colunista de um jornal mexicano, intitulou assim uma de suas colunas: “Não há pior censura que a autocensura”. Fiquei muito impressionado com aquela manchete por sua exatidão. Ele tinha razão: quando a censura provém do íntimo da pessoa, situa-se muito próxima da invalidez e da incapacidade absoluta. Quando a censura provém de fora, é possível que você a reconheça e lute contra ela, mas, se for interna, será mais difícil de reconhecer, pois traz o selo da “veracidade” inerente que atribuímos a tudo que pensamos sobre nós mesmos.

Considero que Walter Riso foi um destacado psicólogo-escritor, que, com sua obra, fez uma considerável contribuição à prevenção do desajuste e do mal-estar que a irracionalidade de nosso pensamento pode nos causar quando obstrui o caminho da vida cotidiana, em todos os campos em que aspiramos à autorrealização, seja nas relações afetivas, no trabalho, na criatividade ou na independência. Essa contribuição de Riso à prevenção do mal-estar psicológico atinge um nível superlativo nesta obra, na qual não faz só uma referência profunda aos aspectos particulares da vida sobre os quais se manifesta o problema, mas também à essência em si da irracionalidade do pensamento.

“Pensar” é o que mais fazemos na vida. Pensamos sempre na vigília e,

às vezes, no sono. Nessa última situação, pensamos de uma maneira abertamente distorcida, mas sem consequências graves, pois reconhecemos com facilidade as alterações induzidas pelos sonhos e, em geral, só lhes atribuímos um valor de mera curiosidade. Mas as irregularidades do pensamento durante a vigília não são evidentes nem fáceis de reconhecer. É evidente que as crenças arraigadas são verdadeiros motores que inspiram e movem a vida cotidiana. Sua validade e veracidade não costumam ser motivo de escrutínio ou de dúvida, mas seus efeitos podem gerar mal-estar e transtornos importantes. O pensamento, visto dessa maneira (como pensamento irracional), é um inimigo que vive dentro de nós, invadindo nossa mente, sem que o reconheçamos e sem que nos alertemos de sua capacidade destrutiva. Riso o expressa assim: “Uma vez que as crenças se organizem na memória, nós as defendemos até a morte, não importa qual seja seu conteúdo. Talvez seja essa a base da irracionalidade humana”.

Por ser a matéria-prima com a qual está construída a vida mental, as crenças irracionais são difíceis de ser reconhecidas. É muito mais simples apontar qualquer movimento corporal e corrigi-lo quando ele não se adapta ao fim pretendido. As crenças são intrínsecas ao sistema, como a temperatura. Mas os estragos da temperatura são fáceis de prevenir porque existem os termostatos físicos, como os que regulam o aquecimento da água, que evitam que o aquecedor exploda, ou os termostatos biológicos, que regulam a temperatura do corpo e evitam que a febre ou o frio nos consumam. Mas qual é o termostato que regula a irracionalidade do pensamento para conduzi-lo por caminhos adaptativos e para prevenir seus danos? Quem nos adverte se o processamento permanente que fazemos da informação externa e interna é correto ou distorcido?

Somente uma espécie de “dúvida metódica pessoal” pode cumprir essa função de termostato cognitivo. Em minha opinião, *Pensar bem, sentir-se bem* nos delineia um método, um caminho, que é essa espécie de “dúvida metódica pessoal”, como a cartesiana, que não pretende nos arrastar pelo caminho do ceticismo, e sim pelas sendas da racionalidade.

Difícilmente descartamos ou transformamos as crenças que nos incomodam; talvez porque elas não tenham a capacidade de retroalimentação permanente (*feedback*), que só é possível alcançar

quando obtemos a metacognição: “Pensar sobre o que pensamos”. O *feedback* é básico para a adaptação e a evolução.

Essa nova maneira de pensar a que o livro de Riso nos conduz, emanada de uma análise científica sobre o funcionamento da cognição humana, pode constituir um *feedback* que nos possibilite agregar um pouco de ordem ao caos gerado por nossa irracionalidade. Essa proposta nos permite descobrir o autoengano e quando e como fazemos uso da economia cognitiva, tentando fazer a realidade se adequar a nossos pensamentos, por mais irracionais que sejam. Além de tudo, ajuda-nos a reconhecer o medo de mudar que sempre está presente e nos leva a evitar negar os fatos do mundo real.

A leitura deste livro de Walter Riso com certeza vai colaborar para que não aconteça conosco o que ocorreu com o jovem que foi capaz de conquistar a garota mais bonita da classe, só para concluir, depois, por conta da ação distorcida de suas crenças mal adaptativas, que se tratava de uma garota que tinha péssimo gosto, visto que havia reparado nele...

Luis Flórez-Alarcón

Doutor em Psicologia Experimental
Professor Associado do Departamento de Psicologia
da Universidade Nacional da Colômbia

Introdução

A mente humana tem uma dupla potencialidade. Nela habitam o bem e o mal, a loucura e a sensatez, a compaixão e a impiedade. A mente pode criar a mais deslumbrante beleza ou a mais devastadora destruição, pode ser a causadora dos atos mais nobres e altruístas ou a responsável pelo egoísmo mais infame. A mente pode dignificar ou degradar, amar ou odiar, alegrar-se ou deprimir-se, salvar ou matar, sonhar até a exaustão ou desanimar até o suicídio.

Como veremos ao longo deste livro, a mente humana não é um poço de virtudes na hora de processar as informações. Tal como afirmava Buda, ela é a principal responsável por nosso sofrimento. O conflito é claro: não podemos destruí-la nem prescindir dela radicalmente, mas também não podemos aceitar a loucura e a irracionalidade sem mais nem menos. A complexidade da mente não justifica nos resignarmos a uma vida de insatisfações, medos e inseguranças.

Que fazer, então? Conseguir que a mente olhe para si mesma, sem rodeios nem autoenganos, para que descubra o que é absurdo, inútil e/ou o perigoso em sua maneira de funcionar. Que se surpreenda com sua própria estupidez. Para mudar, a mente deve fazer três coisas: (a) *parar de mentir a si mesma* (realismo), (b) *aprender a perder* (humildade) e (c) *aprender a distinguir quando é justificado agir e quando não* (sabedoria). Realismo, humildade e sabedoria, os três pilares da revolução psicológica.

Você pode se livrar das armadilhas da mente e criar um novo mundo de racionalidade, no qual a emoção esteja incluída. Um pensamento razoável e fundamentado que o leve a criar um ambiente motivador, onde você viva melhor e em paz consigo mesmo. Não me refiro ao Nirvana ou ao Paraíso terreno, mas a uma vida bem vivida, a boa vida de antigamente.

É possível mudar a mente? Minha resposta é um contundente sim. Podemos reverter o processo de irracionalidade que começou há centenas

ou milhares de anos. Temos essa capacidade. Basta ver as “mutações mentais” que ocorrem em uma infinidade de pessoas que conseguiram sobreviver a situações-limite. Temos o dom da razão, da reflexão autodirigida, da auto-observação, de pensar sobre o que pensamos. Somos capazes de *perceber os erros e desaprender o que aprendemos*. Essa é minha experiência como terapeuta.

Este livro é fruto de anos de pesquisas na área cognitiva do comportamento, ou seja, do *sistema de processamento de informação humano*, tanto na atividade clínica quanto na vida acadêmica. Minha intenção é divulgar os avanços mais importantes em terapia cognitiva para que o público se informe e tente aplicar alguns princípios que provaram ser especialmente úteis em uma infinidade de transtornos psicológicos e dificuldades da vida diária. Acredito que a psicologia cognitivo-comportamental evoluiu muito no último quarto de século e já é hora de tentarmos fazer promoção e prevenção da saúde psicológica.

Pensar bem, sentir-se bem vai ao encontro dos antigos e representativos racionalistas sem opô-los à moderna terapia cognitivo-informacional. Acredito que o auge da Nova Era e certas correntes pós-modernas e pós-tradicionistas (que pensam que a emoção prevalece sobre a razão) criaram uma série de mal-entendidos sobre a importância do pensamento racional no processo do bem-estar humano. Para alguns fanáticos (que nada têm a ver com o movimento da inteligência emocional, que respeito muito), “pensar racionalmente” é improdutivo e pouco recomendável. Mas, se o pensamento está *out*, não temos esperança de mudança. Toda a pesquisa atual em psicologia aponta para o mesmo: *se pensássemos melhor, agiríamos melhor*.

Isso não implica negar a importância que a emoção e o afeto têm no comportamento humano. Há ocasiões em que *pensamos mal porque nos sentimos mal*, e outras em que *nos sentimos mal porque pensamos mal*. A ênfase vai depender do caso. Quando uma mulher está sofrendo de tensão pré-menstrual, *pensa mal porque se sente mal* (é possível que o pessimismo a invada ou que ela comece a ver o marido como o pior dos idiotas). Mas quando você padece de um transtorno obsessivo-compulsivo, é muito provável que *pensar mal fará que se sintam mal*. Não se trata de negar o pensamento, e sim de aprender a usá-lo, de colocá-lo

em seu lugar e potencializar suas possibilidades.

A complexa capacidade de raciocinar com que contamos nos afasta de nossos antecessores animais, não importa o que digamos e as analogias que pretendamos estabelecer com base nas similaridades bioquímicas encontradas com os primatas. O problema não é só quantitativo, é qualitativo. Ninguém nega que alguns primatas também têm certo nível de autoconsciência, mas no ser humano a capacidade de autorreflexão atinge um grau notável de expansão que, entre muitas outras coisas, lhe permite perguntar o sentido da vida, transcender psicológica e espiritualmente e revelar uma criatividade sem limite.

A mente inventa a cultura, ou melhor, *é* a cultura. Como dizia Erich Fromm¹, temos a capacidade de viver em uma contradição permanente entre o que realmente somos e o que gostaríamos de ser. Viemos da natureza, mas nos afastamos dela, já que somos indivíduos que pensam sobre si mesmos, capazes de amar e de dar a vida por um ente querido ou por um ideal, contradizendo o mais elementar instinto de sobrevivência. Amor e razão, os motores da humanização. Ódio e irracionalidade, a força desumanizadora, o retrocesso, a involução.

Este texto consiste em três partes e dois anexos práticos.

A Parte I se refere à “Teimosia da mente e sua resistência à mudança”. Aqui, com base nos achados mais recentes sobre o processamento da informação em humanos, tento mostrar como a mente é um sistema que se autoperpetua e que, por tal razão, rejeita, ignora ou distorce as informações que não concordam com suas crenças. No Anexo I, por meio de exemplos e casos concretos, você encontrará sugestões práticas para atacar as distorções ou os erros cognitivos e facilitar uma atitude voltada para a mudança.

A Parte II faz referência aos “Maus pensamentos”, e nela analiso e discuto seis pensamentos negativos típicos que afetam nosso bem-estar emocional. No Anexo II você encontrará sugestões práticas para modificar esses pensamentos mediante técnicas cognitivo-comportamentais de fácil aplicação.

Na Parte III, “Esquemas saudáveis”, conecto-me com o tema da qualidade de vida e com os estilos que impedem seu desenvolvimento

normal. Essa parte não tem anexo porque seu conteúdo é suficientemente ilustrativo. Os cinco esquemas de que trato estão ligados a um conjunto de princípios filosóficos apregoados por pensadores de velha data, como Epicteto, os estoicos – Mestre Eckhart, Montaigne, Spinoza e Kant – e outros mais recentes, como Peter Singer, Jankélévich, Derrida e Comte-Sponville. Minha intenção é buscar um ponto de união entre a sabedoria prática e a psicologia aplicada.

Você pode fazer a leitura do livro de várias maneiras. Pode ler as Partes I, II e III e, depois, se lhe interessar, ir para os Anexos I e II para tentar aplicar os princípios à vida diária. Ou pode ler a Parte I e ir imediatamente para a aplicação prática do Anexo I, para depois voltar à Parte II e prosseguir mais tarde com a aplicação prática do Anexo II. Enfim, o texto é seu. A experiência me ensinou que os leitores definem a própria forma de abordar a leitura, inclusive contra o que o autor tentou séria e logicamente realizar.

Finalmente, este livro se dirige a qualquer pessoa que queira aprender a conhecer a si mesma e descobrir como funciona sua mente, para depois decidir se vale a pena tentar modificá-la ou não. Também está orientado a profissionais da saúde mental e da saúde em geral que desejem utilizar seu conteúdo como ajuda para a terapia com seus pacientes.

Pensar bem é uma possibilidade que vale a pena ensaiar, não importa o caminho que você escolha. Minha proposta se fundamenta na terapia cognitiva e nos modelos de processamento da informação, mas existem outras opções igualmente válidas. Cada um deve descobrir a maneira pessoal de adentrar a si mesmo e, como dizia Krishnamurti, navegar pelo labirinto da mente até desembaraçar o novelo de seus próprios pensamentos.

Pensar bem, sentir-se bem pretende ser uma proposta séria e fundamentada para começar a pensar sobre si mesmo de uma maneira mais racional e saudável.

¹ Erich Seligmann Fromm (1900-1980) foi um psicanalista, sociólogo e filósofo alemão associado à Escola de Frankfurt. (N. E.)

PARTE I

A teimosia da mente e sua resistência à mudança

A mente humana é preguiçosa. Ela se *autoperpetua*, é levada por seu parecer e tem uma alta propensão ao autoengano.^{2, 3, 4} Em certo sentido, criamos o mundo e nos trancamos nele. Vivemos presos em um diálogo interior interminável no qual a realidade externa nem sempre pode entrar. Buda dizia que a mente é como um chimpanzé faminto em uma selva cheia de reflexos condicionados. Sua mente, assim como a minha, é hiperativa, inquieta, astuta, contraditória. A mente não é um *sistema de processamento de informação* amigável, previsível e facilmente controlável, como ocorre com muitos computadores; nosso aparato psicológico tem intencionalidade, motivos, emoção e expectativas de todo tipo. A mente é egocêntrica, busca sobreviver a qualquer custo, mesmo se o preço for se manter na mais absurda irracionalidade.

Carlos, um jovem de 17 anos, acredita que seu rosto parece um balão, porque, segundo ele, seu pescoço é muito largo em relação a sua cabeça. Carlos não está louco nem sofre de nenhum dano neurológico; contudo, detesta-se e se vê monstruoso cada vez que vê a própria imagem no espelho. Quando sua proporção cabeça-pescoço foi medida para lhe “provar” que estava dentro dos parâmetros normais, rejeitou enfaticamente o procedimento. Disse que as estatísticas estavam erradas e que o terapeuta queria enganá-lo para evitar seu sofrimento. Carlos padece de um *transtorno dismórfico corporal*, cuja característica é uma distorção da autoimagem expressa como: “Preocupação por algum defeito imaginado ou exagerado do aspecto físico”.⁵ É desnecessário dizer que Carlos não tem nenhum defeito físico.

Nesses casos, o *erro na percepção* da imagem corporal é evidente para todos, menos para aquele que padece do transtorno, que se empenha em defender seu ponto de vista mesmo sabendo que essa crença está destruindo sua vida.

A pergunta que surge é óbvia: por que, em determinadas situações, continuamos defendendo atitudes negativas e autodestrutivas apesar de evidências contrárias? Por que permanecemos amarrados à irracionalidade

podendo sair dela? O padre e psicoterapeuta Anthony de Mello dizia que nós, humanos, agimos como se vivêssemos em uma piscina cheia de excremento até o pescoço e como se nossa preocupação principal se reduzisse a que ninguém levantasse ondas. Resignamo-nos a viver assim, limitados, presos, infelizes e relativamente satisfeitos, porque pelo menos mantemos os excrementos em um nível aceitável. Conformismo puro. A revolução psicológica verdadeira seria sairmos da piscina, mas algo nos impede, como se estivéssemos ancorados em um banco de areia movediça que nos suga lentamente. O pensamento que nos proíbe de ser atrevidos e explorar o mundo com liberdade está incrustado em nossa base de dados: “Mais vale o mau conhecido que o bom por conhecer”. A piscina.

A maioria das pessoas apresenta uma alta resistência à mudança. Preferimos o conhecido ao desconhecido, posto que o novo costuma gerar desconforto e estresse. Mudar implica passar de um estado a outro, o que faz *inevitavelmente* o sistema se desorganizar para tornar a se organizar depois, assumindo outra estrutura. Toda mudança é incômoda, como quando queremos substituir sapatos velhos por novos. Teilhard de Chardin⁶ considerava que todo crescimento está vinculado a um grau de sofrimento. A mudança requer que descartemos durante um tempo os sinais de segurança dos antigos esquemas que nos acompanharam durante anos para adotar outros comportamentos com os quais não estamos tão familiarizados nem nos geram tanta confiança. Crescer dói e assusta.

A novidade produz duas emoções contraditórias: medo e curiosidade. Enquanto o medo do desconhecido age como um freio, a curiosidade atua como um incentivo (às vezes irrefreável) que nos leva a explorar o mundo e nos impressionar.

Aceitar a possibilidade de se renovar implica que a curiosidade como força positiva se imponha à paralisia gerada pelo medo. Abandonar os velhos costumes e permitir-se a revisão das crenças que nos governaram durante anos requer valentia.

Pois bem, podemos realizar a ruptura com o que nos amarra de duas maneiras: (a) lentamente, no sentido de *desapegar-se, desgrudar-se*, ou (b) de maneira rápida, o que implica “aceitar o pior que possa acontecer” de uma vez por todas, no sentido de *soltar-se, saltar no vazio*, sem anestesia.

As teorias ou as crenças que elaboramos durante toda a vida sobre nós mesmos, sobre o mundo e sobre o futuro se aderem a nossa psique, mimetizam-se com todo o fundo informacional, e as transformamos em verdades absolutas. Levamos muito a sério as crenças que nos inculcaram quando pequenos. Se na vida lhe disseram que você é um inútil, é provável que sua mente acredite nisso e organize uma base de dados sólida ao redor da incompetência percebida.

Então, dizer “sou inútil” é muito mais que uma opinião, é uma *revelação transformada em dogma de fé*. O *slogan* educativo, com o passar dos anos, se transforma em uma imposição difícil de ignorar: “Se meus pais e amigos dizem, deve ser por alguma razão”. Assim nasce o *paradigma*, ou seja, a *certeza incontroversa* de que sou como me disseram que sou.

Desde pequena, Clara sempre havia sido considerada a “menos capaz da família”, tanto pelas irmãs como pelos pais e professores. Quando menina, não havia sido disciplinada, estudiosa nem obediente como espera a maioria das escolas, e sim hiperativa e impulsiva. Aos trinta anos mostrava-se distraída, rebelde e pouco convencional. Seu espírito criativo e inquieto a havia levado a estudar artes plásticas e dança, enquanto suas duas irmãs haviam preferido carreiras mais tradicionais. Para orgulho do pai, um empresário bem-sucedido e de grande reconhecimento social, a irmã mais nova havia estudado engenharia de sistemas e a mais velha havia obtido um mestrado em administração.

Clara não era exatamente uma ovelha negra, mas parecia de outra família. Vestia-se de maneira extravagante, gostava de New Age, lia poesia, não havia se casado e tinha atividades que seu núcleo familiar considerava “pouco normais”. Em certa ocasião participou de uma manifestação a favor do casamento entre homossexuais, o que levou sua mãe a pensar que Clara precisava de ajuda psicológica e a marcar uma consulta com um psiquiatra, que além de tudo era padre.

Clara incorporou desde a tenra infância mensagens negativas relacionadas a seu desempenho e desenvolveu um *esquema de incapacidade* com o qual lutava de vez em quando, sem muito sucesso. Em certa ocasião, o pai me manifestou sua preocupação diante da

possibilidade de que ela sofresse de certas limitações intelectuais.

Quando o esquema de insegurança estava desativado, ela aceitava a si mesma de maneira incondicional, era alegre e esbanjava senso de humor. Mas se o esquema negativo se ativava (por exemplo, se fracassava em algum projeto ou se alguém a comparava com as irmãs, ou se o pai a ignorava), deixava de ser a mulher feliz e vivaz para se transformar em uma pessoa insegura, retraída e irritadiça. Quando a ideia de incapacidade se impunha, não havia razões nem argumentos que a pudessem fazer mudar de opinião. Nesses momentos “escuros”, como ela os chamava, duvidava de tudo e pensava que a vida não tinha sentido; buscava desesperadamente a aprovação do pai e odiava as irmãs.

Um dia qualquer, um acontecimento inesperado modificou a relativa calma familiar: o pai de Clara recebeu um diagnóstico de câncer de próstata. A mãe e as duas irmãs desabaram. A engenharia de sistemas e os negócios internacionais não podiam fazer muito para ajudar o pobre homem. Contra todo prognóstico, foi Clara quem encarou a adversidade e liderou a questão.

Durante o ano e meio que durou o tratamento, a “filha limitada” se transformou no principal suporte afetivo da família. Ensinou-os a meditar, impôs o saudável costume de expressar emoções e defendeu o direito do doente de saber a verdade. Entendeu-se com os médicos e com a depressão do pai, estudou o tema do câncer profundamente e “gerenciou” todo o processo de cura. Enfim, Clara mostrou que tinha o dom de uma “fortaleza gentil” e uma excelente aptidão para enfrentar as situações difíceis, uma qualidade que havia passado despercebida para todos, inclusive para si mesma. O mais interessante é que pela primeira vez agiu sem buscar a aprovação de ninguém. Seu argumento era irrefutável: “Sai espontaneamente”.

As situações-limite sempre nos confrontam, e, se formos capazes de aproveitá-las, poderemos reavaliar nossa mente a fundo. As situações-limite podem nos afundar ou nos trazer à tona, gerar uma *síndrome de estresse pós-traumático* ou formatar o disco rígido. As crenças mais profundas cambaleiam quando nossos sinais de segurança desaparecem, e então a mudança é inevitável.

Depois da dolorosa experiência, o *esquema de ineficácia* de Clara perdeu força. De maneira similar, o estereótipo familiar de considerá-la “muito estranha” desapareceu e foi substituído por uma atitude mais positiva e respeitosa para com ela. Apesar da melhora, Clara pediu ajuda profissional, e sua autoeficácia subiu feito espuma. A terapia conseguiu instalar um novo esquema adaptativo: “Sou capaz, o mundo não é tão crítico quanto eu pensava e, se for, já não me importa. Meu futuro está em minhas mãos, em boas mãos”.

A conclusão parece óbvia: nós nos convencemos do que somos, assumimos o papel que o meio nos designa como se fôssemos ratos de laboratório.

Mas cabe a pergunta: e se não houver situações-limite que nos precipitem à mudança? Se nossa vida ficar ancorada na rotina e na resignação de sofrer por sofrer? Simples e complexo ao mesmo tempo: devemos criar nós mesmos as condições-limite. Devemos criar a capacidade de pensarmo-nos e repensarmo-nos à luz de novas ideias. Os procedimentos psicológicos mais eficientes para que se dê a mudança consistem em levar o paciente, de maneira adequada e responsável, a enfrentar o temido, o desconhecido ou o inseguro. E é durante a exposição ao vivo e a cores que a realidade se encarrega de atualizar nosso *software*, de nos curar, de nos colocar no caminho da racionalidade e endireitar a distorção.

Uma vez organizadas as crenças na memória, nós as defendemos até a morte, não importa qual seja o conteúdo. Talvez essa seja a base da irracionalidade humana. Em outras palavras: *uma vez instaladas as crenças, defendemos igualmente as saudáveis e as não saudáveis, as racionais e as irracionais, as corretas e as equivocadas, mesmo quando nosso lado consciente pensa o contrário.*

Por que não somos capazes de descartar o inútil, o absurdo ou o perigoso de uma vez? Como dizia Krishnamurti², quando vemos um precipício, não precisamos fazer cursos de Precipício I, Precipício II e Precipício III para ter consciência do risco. O fato se impõe, a *percepção direta* é suficiente: vemos o perigo e não hesitamos em nos retirar; “entendemos” e ponto. Por que, então, na vida cotidiana caímos tantas vezes no precipício? Por que repetimos os mesmos erros? Por que é tão

difícil assumir uma atitude racional diante dos problemas? Somos masoquistas, ignorantes ou teimosos?

Lembro-me de um homem que temia engolir a própria língua. Dormia sentado, só se alimentava de líquidos e mal conseguia se comunicar com os outros, pois tentava manter a língua quieta (o órgão mais móvel de nosso corpo!). Como esse objetivo era praticamente impossível de alcançar, o homem se sentia o tempo todo na iminência de morrer asfixiado. O pensamento automático que o invadia sem parar era terrível: “Se engolir a língua, vou morrer”. Obviamente o temor fazia parte de uma síndrome mais complexa que não detalharei aqui. O que me interessa é apontar que nenhuma explicação lógica e racional sobre a impossibilidade de engolir a língua funcionou. A única estratégia que mostrou resultados positivos foi expô-lo ao medo: “Engula a língua, tente, vamos ver se consegue!” Depois de vários ensaios infrutíferos, a retroalimentação foi concludente: “Sim, você tinha razão, não dá”, disse evidentemente aliviado.

Que processo interveio para que meu paciente finalmente conseguisse modificar sua crença irracional? *A realidade*; ela se impôs de maneira corretiva, *os fatos lhe mostraram, de maneira irrefutável, quão absurda era sua crença*. Uma experiência de vida vale mais que mil palavras (ou muitas horas de consulta). A informação que chega da experiência direta é muito mais terapêutica que a teoria, embora as duas sejam necessárias. Como veremos na terceira parte do livro, a primeira é a fonte da sabedoria, e a segunda, o fundamento da erudição. Conheço muitas pessoas que esbanjam conhecimento científico, mas não têm bom senso.

O caminho é aquietar a mente e induzi-la a olhar para si mesma *de maneira realista*. Uma mente madura, equilibrada e que aprenda a perder. Uma mente humilde, mas não tola. Uma mente aberta para o mundo, vigorosa, com os pés na terra.

Pelo menos três aspectos influem para que a mente se feche em si mesma e viva no autoengano: (a) a economia mental ou cognitiva, (b) as profecias autorrealizadas e (c) as estratégias evasivas e compensatórias. (No “Anexo I: Aplicações práticas da Parte I”, darei algumas indicações de como atacar essas distorções). Vejamos cada uma detalhadamente.

ECONOMIA COGNITIVA, OU A LEI DO MÍNIMO ESFORÇO

Como já disse, a mente humana é extremamente conservadora.⁸ O princípio que rege nosso aparato psicológico é impactante: *quando a informação que chega ao organismo não coincide com as crenças que temos armazenadas na memória, resolvemos o conflito em favor das crenças ou dos esquemas já instalados, ou seja, trapaceamos.*⁹ Levamos muito a sério as crenças, porque é mais cômodo não questionar a nós mesmos.

A mente humana *autoperpetua* constantemente a informação que armazena.

Suponhamos que um professor racista tenha a certeza de que os estudantes negros são menos inteligentes que os brancos (*crença ou esquema segregacionista*), e nas últimas provas as pontuações mais altas corresponderam aos estudantes negros. Como consequência disso, sua mente entrará em uma forte contradição, já que os fatos não batem com a expectativa gerada por seu esquema racista: os estudantes brancos obtiveram as pontuações mais baixas! Para resolver o conflito, o homem tem pelo menos três opções:

- a) Reavaliar a crença e substituí-la por outra: “Os alunos negros são tão ou mais inteligentes que os alunos brancos”.
- b) Calibrá-la ou criar exceções à regra: “*Nem todos* os alunos negros são menos inteligentes que os alunos brancos”.
- c) Negar-se a reavaliar a crença ou arranjar desculpas: “Com certeza trapacearam”; “A prova foi muito fácil”; “Foi pura sorte”.

O surpreendente é que a maioria de nós escolhe a opção (c).

Deixamos passar aquilo que coincide com nossas expectativas e o recebemos com beneplácito; ignoramos o que é incongruente com nossas crenças ou nossos estereótipos, consideramos “suspeito” ou simplesmente o alteramos para que concorde com nossas ideias preconcebidas.

A economia mental parte do seguinte princípio: *é menos gasto para o sistema conservar os esquemas já armazenados do que mudá-los.*

Se o professor racista decidisse se ocupar da opção (a) e mudar de maneira radical sua crença segregacionista por uma mais benigna, isso implicaria um esforço considerável, assim como quando formatamos um disco rígido. Se a reavaliação da ideia racista fosse feita de maneira adequada e consequente, deveria incluir um pacote completo de modificações, como: cortar laços com amigos racistas, acabar com outras ideias preconceituosas relacionadas, aproximar-se de pessoas negras e estabelecer vínculos com elas, enfim, *seria preciso destruir uma história e começar a construir outra*.

Por outro lado, se o suposto professor escolhesse como solução a opção (b), agiria como o melhor dos reformistas: “Continuo sendo racista, mas não linha dura. Certos negros parecem brancos, alguns negros são bons...”. Criar-se-ia uma exceção à regra, uma espécie de sub-rotina, para deixar mais “flexível” o esquema. Contudo, muitos princípios não admitem algo tão morno nem pontos médios. Definir-se como “um pouco racista” seria como dizer que uma pessoa é “um pouco assassina”. Situar-se na opção (b) implicaria, então, manter o esquema sem integrar satisfatoriamente a informação contraditória. Recordemos Susanita quando dizia a Mafalda que não odiava os trabalhadores porque eles não tinham culpa de ser tão horríveis.[10](#)

Fica claro, então, que a mudança real implica modificar fatores associados às crenças e que essa modificação representa um custo que nem sempre estamos dispostos a assumir.

Um homem encontra outro, cumprimenta-o efusivamente e diz: “Olá, Ernesto! Que bom vê-lo! Como você mudou, não parece o mesmo! Está mais alto, sua pele está mais branca, e seus olhos já não são azuis!”. O outro responde: “Lamento, você está enganado... Não sou Ernesto”. Então, o homem diz sem hesitar: “É incrível, até de nome você mudou!”. Assim funciona a mente: se não ganha, empata.

A economia mental, que nos mantém amarrados aos velhos hábitos, depende de uma série de mecanismos equivocados chamados distorções. Com fins didáticos, vou me referir somente aos três mais importantes: *distorções da atenção*, *distorções da memória* e *distorções perceptivas*. É importante esclarecer que, embora os aborde separadamente, na prática, todos operam conjuntamente.

1. Distorções da atenção

Quando prestamos atenção, não o fazemos de maneira objetiva e desprevenida.^{11, 12, 13} Por exemplo:

- Se uma pessoa tem um *esquema de incompetência* (“Não sou capaz”), sua atenção estará orientada a detectar mais *falhas* que *acertos* pessoais, o que fortalecerá cada vez mais sua ideia de incapacidade pessoal.
- Se alguém cria um *esquema de abandono* (“As pessoas que amo cedo ou tarde vão me abandonar”), a mente fica mais atenta a destacar sinais de rejeição do que indicadores de afeto positivo.
- Um *esquema de grandiosidade* (narcisismo) fará a pessoa estar mais atenta aos elogios que às críticas.

A atenção trabalha a serviço dos esquemas que temos. Não é livre, mas escrava das crenças. Vemos o que nos convém, sacrificamos o todo, o real, por aquelas partes ou aqueles pedaços de informação que se mostram em acordo com nossa motivação básica.

Vejamos um caso: Juana era uma garota de 23 anos, muito insegura no amor porque se sentia pouco interessante e impossível de amar. Com todos os jovens com quem se relacionava acontecia a mesma coisa. Após poucos dias de romance, a dúvida surgia: “Quando me conhecer bem, vai se sentir decepcionado e vai me deixar”. A ativação de seu *esquema de incapacidade para ser amada* fazia sua atenção se concentrar mais nos indícios negativos (tédio, cansaço, distração de seu namorado) que nas manifestações positivas de amor (alegria, interesse, expressões de afeto). Em consequência, sua mente contabilizava mais o ruim que o bom e confirmava (equivocadamente) o esquema de “antiamor” do qual era vítima.

Como é óbvio, nenhuma relação prosperava. De maneira sistemática, depois de um ou dois meses sua contabilidade mostrava um saldo negativo de proporções enormes, e ela optava por se retirar antes que o namorado a deixasse por achá-la “pouco interessante”. O contraditório nas previsões de Juana era que os homens de que abria mão não se resignavam à perda e continuavam procurando-a, de maneira insistente, para tentar reatar.

A atenção deve ser balanceada. Ver tudo: o bom e o mau. Não podemos fracionar a vida como se fosse uma questão de compra e venda. Ver tudo, estar em contato pleno com a realidade. Tomar consciência dos esquemas que dirigem nossa atenção e completar a observação com o que ficou de fora. Ver a beleza do bosque sem deixar escapar a beleza de cada árvore.

Prestar atenção na atenção, vigiar o observador para torná-lo mais objetivo e honesto. A atenção distorcida perpetua as teorias negativas que temos de nós mesmos, do mundo e do futuro e cria condições irreais de confirmação. A melhor maneira de desequilibrar um esquema negativo e começar a se desprender dele é concentrar a atenção em todos os aspectos da realidade que nos cerca.

2. Distorções da memória

Nossas lembranças não são tão claras e objetivas como gostaríamos. Diferentemente do que nos sugere o bom senso, a memória não permanece inalterável ao longo dos anos.^{14, 15} Se pudéssemos voltar ao passado, tenho certeza de que nos surpreenderíamos ao ver como os fatos ocorridos não foram como os recordamos. Embelezamos ou dramatizamos nosso passado e depois tomamos decisões com base nesses dados alterados.

De um jeito similar ao que ocorre com as distorções de atenção, *recordamos com mais facilidade e melhor aquilo que concorda com nossos esquemas ou nossas crenças armazenadas*. Autoengano por todos os lados. Por exemplo:

- Se tenho certeza de que sou inepto, recordarei mais facilmente situações de inaptidão do que situações em que fui hábil ou diligente.
- Se acredito que não sou digno de amor, recordarei com mais frequência fracassos afetivos do que os bons momentos de amor.
- Se penso que um amigo é desleal, é provável que recorde mais suas intrigas (mesmo que seja uma) do que seus atos de companheirismo (mesmo que sejam muitos).

Diego era um homem de 32 anos com diagnóstico de depressão maior. O que mais o atormentava era a sensação de insegurança no trabalho. Havia um novo chefe extremamente exigente que o intimidara desde o

primeiro dia. O lema do *big boss* era arrasador para a maioria: “Quem não rende cai fora” (ainda há gente que pensa que o medo é um bom motivador para aprender e aumentar o rendimento, o que não é verdade). Embora o comportamento profissional de Diego sempre tivesse sido muito bom, um velho *esquema de incompetência* e outro de *autocrítica* foram imediatamente ativados. Sua memória começou a recordar, de maneira obsessiva, falhas anteriores, não só no referente ao trabalho, mas também em outras áreas. Como ninguém está livre de cometer erros, a busca confirmava sua “incompetência” sem parar. Por outro lado, a autocrítica aumentava a autopunição e a depressão, o que fazia as lembranças negativas sobre si mesmo ganharem mais força.

Além das crenças, o estado de ânimo também ajuda a distorcer a memória: a tristeza nos faz recuperar mais informação depressiva, e a ansiedade nos faz recordar mais eventos trágicos ou catastróficos. Esse fenômeno denomina-se *aprendizagem dependente do estado*.¹⁶ Diego estava preso em uma armadilha: quanto mais se autocriticava e mais aumentava sua depressão, mais se autopunha com as más recordações.

Para quebrar o círculo vicioso foi necessário intervir não só em nível psicológico, mas também psiquiatricamente. Depois de alguns meses de terapia, ele expressou assim seu sentir: “Eu estava em um buraco escuro, como se um turbilhão me afundasse cada vez mais para um absurdo... Algo me arrastava à autodestruição, eu sentia que a amargura crescia em mim, cada dia eu gostava menos de mim e não era capaz de identificar a causa... Era como estar possuído”. E ele não estava tão longe da verdade; estava possuído, mas por si mesmo. A memória pode ser a melhor companheira ou a pior inimiga.

Além de sofrer com os esquemas, nossas lembranças também estão afetadas pelo tempo. A informação que armazenamos na memória não fica estática para sempre, mas se altera com a entrada de novos dados. Essa é a razão pela qual existem as falsas lembranças, das quais não temos consciência. Juramos que isso ou aquilo foi assim, mas a distorção existe. Quem nunca se surpreendeu quando voltou a um lugar onde esteve muitos anos antes e descobriu que era menor ou maior, mais bonito ou mais feio, menos escuro ou mais tenebroso que como o recordava?

Assim, tudo o que recordamos pode estar distorcido pelos esquemas e

pelo próprio tempo. É melhor suspeitar da rememoração. Não digo que devamos desenvolver uma amnésia protetora, mas que é bom ter cuidado com aqueles momentos que confirmam nosso mal-estar, nossa alteração e nossa dor. Memória balanceada, raciocinada e razoável. Memória discriminada na convicção de que nem tudo o que reluz é ouro, nem nada é tão horrível ou tão espetacular quanto o passado nos sugere.

3. Distorções perceptivas

O processo de percepção não é passivo. Alguns filósofos, como Locke, pensavam que a mente é como uma tábula rasa, ou seja, que somos uma espécie de tela em branco e que a realidade objetiva se imprime nela tal qual é, sem distorção alguma. Como já disse, hoje sabemos que não é assim: *o ser humano constrói, em grande parte, seu mundo interior*. Somos ativos processadores da informação, afetamos o ambiente, e o ambiente nos afeta.

As distorções de percepção fazem referência às interpretações irracionais, equivocadas ou ilógicas que fazemos dos fatos.^{17, 18, 19} São conclusões erradas que tiramos com base no que observamos ou recordamos.

Certa vez, em uma reunião social, um jovem homossexual com aids fez um comentário sobre as conotações místicas do orgasmo. Segundo ele, a sexualidade é uma via de comunicação com Deus, pois no clímax o tempo psicológico desaparece. Um dos presentes, que sabia da doença do homem, não pôde esconder seu desagrado diante do comentário: “Não acho que a sexualidade seja o caminho mais seguro para alcançar a espiritualidade. Essa concepção pode levar facilmente à promiscuidade. A vida desordenada só conduz a problemas, por isso acho que deveríamos ver o sexo com mais responsabilidade”. Em seguida, levantou-se e saiu.

Depois eu soube que a pessoa que havia se incomodado pensava que os portadores de HIV eram “doentes sexuais”. Com base nesse estereótipo, havia *percebido* a opinião do jovem homossexual como uma apologia à promiscuidade. Guiado por sua crença “anti-aids”, fez uma *interpretação equivocada* da informação, uma *inferência arbitrária* em favor de sua presunção. Em outras palavras: com base em uma premissa falsa (“pessoas

com aids são promíscuas”), interpretou os fatos de maneira inadequada. O silogismo se completou com a seguinte conclusão: “Ele tem aids, portanto, é promíscuo e não tem autoridade moral para falar da sexualidade do jeito que fala”.

Grande parte do tempo geramos deduções erradas. É claro que não somos os melhores estatísticos naturais nem os melhores argumentadores: uma expressão, um olhar, um gesto ou um silêncio podem ser mal percebidos quando existem crenças rígidas que orientam nosso pensamento. O preconceito é uma doença em qualquer uma de suas formas, e os erros de interpretação, sua consequência óbvia.

As distorções perceptivas nos fazem ver o que não é. Obrigam-nos a chegar a conclusões erradas colocando-nos no centro de tudo. É verdade que não existe percepção totalmente descontaminada, mas, de qualquer maneira, devemos tentar viciá-la o menos possível. A melhor estratégia para combater a distorção perceptiva é a verificação consciente, que consiste em reavaliar as premissas que tomamos por base e examinar o processo pelo qual chegamos a certos resultados.

As generalizações apressadas são perigosas porque sempre existem exceções à regra que podemos ignorar. O ideal é, como veremos mais adiante, desacelerar o processo perceptivo, observá-lo como se fosse um filme em câmera lenta, estudá-lo passo a passo para não deixar a distorção entrar.

AS PROFECIAS AUTORREALIZADAS

A *profecia autorrealizada* é a maior expressão do autoengano.^{[20](#), [21](#), [22](#)} O mecanismo é o seguinte: eu me baseio em uma profecia ou antecipação de algo que vai acontecer, depois faço todo o possível para que a profecia se cumpra (quase sempre de maneira não consciente) e, finalmente, concluo que a profecia se cumpriu: “Eu disse que isso ia acontecer”.

Por exemplo:

- *Profecia*: penso que alguém não gosta de mim.
- *Conduta confirmatória*: afasto-me ou trato o outro de maneira seca e antipática, antecipando-me à rejeição.

- *Consequência confirmatória*: a pessoa responde a meu tratamento antipático de maneira indiferente ou pouco gentil.
- *Ratificação da profecia*: concluo que eu tinha razão, que definitivamente ela não gosta de mim.

A sequência é totalmente autoconfirmatória. Damos por certo aquilo que queremos provar e alteramos os dados para que sejam condizentes com as hipóteses. Recordemos que os esquemas sempre tentam se autoperpetuar, sejam bons ou maus, e essa é uma de suas maneiras preferidas.

Às vezes, as profecias autorrealizadas atuam de maneira mais elementar, mas nem por isso menos prejudicial para a pessoa. Lembro o caso de um homem hipocondríaco que começou a ter pensamentos recorrentes sobre a possibilidade de desenvolver câncer em um dos testículos. Em especial, preocupava-se com o esquerdo, apalpando-o constantemente para se assegurar de que “não estava maior”. O problema era que a manipulação o inflamava e acabava confirmando sua hipótese.

Uma mulher com um transtorno de personalidade narcisista, que ocupava um importante cargo diplomático, reforçava seu esquema de egolatria cercando-se de admiradores, para confirmar que ela era um “ser muito especial”. Quando ia a um evento chegava como um pavão. De cara excluía as pessoas que não reconheciam seu status e só se cercava daquelas que a reverenciavam. Depois, alardeava suas conquistas para que os adeptos a elogiassem. Sua conclusão era desconcertante: “Não é culpa minha, doutor, não estou exagerando nada. As pessoas é que me consideram especial. São elas que me elogiam e exaltam minhas virtudes... E, se fazem isso, algum motivo devem ter...”.

Uma senhora com um esquema de fraqueza, ou seja, de personalidade dependente, havia passado a vida toda pedindo ajuda e transmitindo a imagem de fragilidade, o que fazia as pessoas a socorrerem e a tratarem como uma pessoa frágil; isso reforçava inevitavelmente a dependência. Quando marcou uma consulta comigo, expressou assim seu motivo: “Quero mudar, já estou farta de que todo mundo me veja como uma mulher incapaz de cuidar da própria vida”. Minha sugestão se concentrou na profecia autorrealizada que ela utilizava de maneira inconsciente: “A

senhora é quem gera a reação de dó nas pessoas. Não alimente mais essa ideia, não projete mais essa imagem de fraqueza e insegurança para que o círculo vicioso comece a se quebrar. Tome consciência do mecanismo de autoperpetuação em que está presa, e a mudança não tardará a chegar”.

Um jovem adolescente com um esquema de incapacidade para o estudo, na hora de escolher a carreira universitária, concorreu às universidades mais difíceis, sem estudar o suficiente, e para profissões que não lhe interessavam muito. Obviamente sua profecia se cumpriu perfeitamente: “Não sou bom em estudar”. Quando pôde ver que seu comportamento era “estatisticamente suspeito”, já que havia feito todo o possível para fracassar, o jovem se surpreendeu. Depois de um tempo percorreu o caminho inverso: estudou muito, prestou vestibular para uma universidade acessível e escolheu a carreira que mais lhe agradava. Hoje é um bem-sucedido economista, que ama sua profissão.

Se você tem problemas interpessoais, é provável que esteja utilizando algum tipo de profecia autorrealizada. Pergunte-se de que maneira pode estar alimentando a controvérsia com alguém ou até onde você é responsável pelo fato de as coisas não funcionarem. Primeiro, determine qual é sua crença de base, o que pensa da pessoa, e depois avalie se deu uma oportunidade limpa à relação. Às vezes criamos armadilhas para as pessoas de que não gostamos a fim de alimentar a aversão: “Ela merece”; “Eu disse que era uma má pessoa”.

A raiva que alimenta a si mesma é como uma epidemia. O nicho afetivo-emocional que habitamos costuma ser determinado, em grande medida, por nossos comportamentos. A melhor maneira de lutar contra a profecia autorrealizada é dar uma oportunidade aos fatos sem nossa interferência. Que a vida decida.

AS ESTRATÉGIAS EVASIVAS E COMPENSATÓRIAS

As estratégias de evasão também ajudam a autoperpetuação dos esquemas negativos, embora de uma maneira mais indireta que as profecias.^{23, 24} A psicologia humana se move em uma contradição essencial: enquanto, de maneira consciente, queremos deixar de sofrer e eliminar as crenças irracionais responsáveis por nosso mal-estar, de

maneira não consciente fortalecemos nossos esquemas negativos *evitando* qualquer confrontação que os desequilibre. É como se vivêssemos com um cachorro enorme e furioso, tivéssemos medo dele e ainda assim o alimentássemos para que cada dia ficasse maior e mais forte.

Um caso típico é o das pessoas que sofrem de síndrome do pânico, ou seja, medo do medo, de perder o controle, de enlouquecer ou de sofrer um infarto. *Teoricamente*, desejam eliminar o medo que os angustia e acabar de uma vez por todas com o sofrimento, mas, na *prática*, quando têm de realmente enfrentar o medo, preferem evitar o confronto porque a sensação é desagradável. Assim, cada vez que fogem, a angústia cresce e se fortalece.

Durante a vida toda, Yolanda apresentou um grande medo da solidão afetiva, o que gerou nela uma necessidade imperiosa de estar sempre acompanhada por algum homem. Por exemplo, planejava o que fazer nos fins de semana com até um mês de antecedência porque não suportava a solidão de uma sexta-feira ou um sábado à noite. Reproduzo parte de uma entrevista com ela:

YOLANDA: Não aguento mais... Gostaria de não me importar de ficar sozinha... Tenho uma amiga que curte a solidão; não sei como consegue, mas é feliz estando em sua casa... Eu gostaria de ser assim... Acha que eu também posso me desprender da obsessão de ter que arranjar companhia o tempo todo?

TERAPEUTA: Não posso garantir, mas é possível. Um bom começo seria ficar sozinha de propósito, para ver se é tão horrível quanto você pensa.

YOLANDA: Não tenho dúvidas! É horrível! Só de pensar fico angustiada!

TERAPEUTA: Eu entendo, mas talvez não haja outra forma. Podemos diminuir o impacto e fazer o enfrentamento não doer tanto, mas cedo ou tarde você terá que se expor à solidão para vencer o medo que ela lhe causa.

YOLANDA: Devia existir uma espécie de comprimido “antissolidão”, algo que nos anesthesiasse...

TERAPEUTA: Ativar o esquema é incômodo...

YOLANDA: Tenho medo, é como entrar na boca do lobo.

TERAPEUTA: Contudo, esse é um lobo que não morde: grunhe, uiva, mostra os dentes, mas não ataca. Maquiavel dizia que os fantasmas assustam mais de longe que de perto.

YOLANDA: Você tem razão, minha vida toda evitei enfrentar o problema, mas a simples ideia me dá medo...

TERAPEUTA: Entendo, mas você deve se conscientizar de que alimenta e fortalece o esquema quando evita enfrentá-lo. Cada vez que foge da solidão, você perde a oportunidade de questionar a irracionalidade de sua crença. Não digo que se torne fanática pelo isolamento, porque nesse caso você seria esquizoide. O que estou dizendo é que abra um espaço em sua vida para a solidão, para que possa fazer contato com ela e experimentá-la. Isso lhe permitirá atacar os pensamentos negativos que mais utiliza e que tanto mal lhe fazem: “A solidão é insuportável”; “Se uma pessoa está sozinha, é porque ninguém a ama”; ou “Sempre vou ficar sozinha, para que me apaixonar se vão me deixar”. Trata-se de eliminá-los e substituí-los por outros mais adaptativos.

YOLANDA: Mas essa mudança implica ficar sozinha...

TERAPEUTA: Isso mesmo, durante um tempo vai ser incômodo – não horrível ou assustador, e sim incômodo (horrível seria ser torturada com farpas sendo enfiadas debaixo de suas unhas, ou que a obrigassem a morrer de sede ou fome). Mas não acha que se justifica sofrer um pouco agora para depois poder viver mais tranquilamente?

YOLANDA: Mas é muito difícil... Não quero ficar sozinha!

TERAPEUTA: Insisto. Cada vez que você evita o esquema, ele se fortalece, sua fraqueza fica mais evidente, e as crenças disfuncionais se perpetuam. Não é melhor arriscar?

YOLANDA: Não sei, preciso pensar, tenho que analisar o que você me disse...

A pergunta que surge é evidente: o que minha paciente tanto tinha que “analisar”? Por acaso não era óbvio? Yolanda não tinha outra opção a não ser pegar o touro pelos chifres, a não ser que quisesse continuar mergulhada na patologia e na dor. Infelizmente, apesar das tentativas

terapêuticas, ela preferiu continuar estancada e perpetuar seu esquema de abandono/solidão mediante a evasão crônica. Não suportou a dor da mudança, não foi capaz de enfrentar a solidão cara a cara.

A mudança assusta e incomoda.

Um jovem executivo preferiu perder o emprego a ter que enfrentar o medo de falar em público; a evasão se impôs sobre a razão. Em outro caso, uma mulher aceitou resignadamente ser subutilizada em um emprego medíocre durante grande parte de sua vida por medo de errar; a evasão pôde mais que a lógica do enfrentamento. Ambos antepuseram o *alívio da fuga* à possibilidade de *desaprender as velhas ideias* que tanto dano lhes haviam causado, ainda que fosse incômodo ou doloroso. Existe um sofrimento inútil, que implica o estancamento irracional, e um sofrimento útil, que nos faz ver as coisas como são, para depois modificá-las.

A conclusão é clara: *a conduta de evasão fortalece os esquemas negativos porque impede sua confrontação com a realidade. É uma forma indireta de autoperpetuação, visto que se perde a oportunidade de “desaprender o ruim”.*

Estratégia compensatória/protetora

Uma forma especial de evasão são as *estratégias compensatórias*, ou seja, comportamentos que servem para restabelecer ou equilibrar de alguma maneira aquilo que não nos agrada em nós mesmos.²⁵ Quem usa essas estratégias pretende esconder o problema alardeando o contrário.

Por exemplo:

- Se, devido a um *esquema irracional de incapacidade*, considero que sou pouco inteligente, posso “compensar” o déficit que acredito ter *aumentando exageradamente a dedicação ao estudo* e, assim, evitar que se manifeste a suposta incapacidade intelectual ou que os outros a percebam. Muitos *nerds* são fruto desse mecanismo.
- Se sou uma pessoa com um *esquema patológico de dependência* e, portanto, temo perder a fonte de segurança de meus amigos e/ou companheiro, posso optar por *me mostrar especialmente forte e seguro* para ser considerado um líder.

- Se tenho um *esquema irracional de defeito/vergonha* e me considero feio, posso *rejeitar as pessoas atraentes e me cercar de pessoas muito feias* para disfarçar minha feiura (“Em terra de cego, quem tem um olho é rei”).

Dependendo da aprendizagem que tivemos e de nossa história pessoal, cada um gera seu próprio estilo compensatório. Por exemplo, diante de um *esquema de incapacidade intelectual*, de acordo com a história prévia de aprendizagem, uma pessoa poderia ter desenvolvido duas estratégias compensatórias opostas, mas voltadas para um mesmo fim: (a) a que já vimos, de *intensificar a autoexigência* para “compensar” a suposta inutilidade, tornando-se muito estudiosa, ou (b) *reduzir as metas pessoais e as aspirações* ao mínimo de exigência para assegurar que o “sucesso” sempre esteja presente, mesmo que não seja autêntico e veraz. Dois extremos de um mesmo contínuo.

Vejamos alguns casos típicos:

Esquema: “Sou inútil.”

Estratégia compensatória: Ser autoexigente e excessivamente responsável.

Esquema: “Não sou grande coisa.”

Estratégia compensatória: Mostrar-se brilhante e prepotente.

Esquema: “Sou uma fraude.”

Estratégia compensatória: Mostrar-se antipático para evitar que as pessoas se aproximem e descubram.

Esquema: “Sou vulnerável às doenças.”

Estratégia compensatória: Estar exageradamente atento à saúde e visitar muitos médicos ou estudar medicina.

Esquema: “Não sou atraente.”

Estratégia compensatória: Concentrar-se em atividades intelectuais e criticar as pessoas bonitas fisicamente por serem “superficiais”.

Esquema: “Sou inseguro e tímido.”

Estratégia compensatória: Tornar-se autoritário e irritadiço.

A premissa é a seguinte: “Se eu utilizar as estratégias compensatórias, será menos provável que o esquema ou a crença negativa se torne realidade”. Mediante essa forma de evasão, escondo o problema, crio uma carapaça que impede que minha incapacidade ou aquilo de que me envergonho (o “pesadelo pessoal”) se manifeste, ou pelo menos faço não se notar. Carregamos nossas patologias e aprendemos a suportá-las desde que não se tornem evidentes.

A evasão, em qualquer uma de suas formas, nos mantém adormecidos e nos impede de despertar para a verdade; despertar é o segredo. O que você prefere: ser um tolo feliz ou uma pessoa sagaz e esperta, com os pés na terra e que suporta as angústias da vida? Tolo feliz ou sábio infeliz? O primeiro filme da saga *Matrix* mostrou claramente esse dilema: viver em um mundo irreal de aparência e hedonismo virtual ou aterrissar na mais crua realidade, sendo o que se é de verdade? O que você escolheria?

A evasão originada no medo (existe uma evasão baseada na prudência, que é recomendável) patrocina a patologia, pois torna intocáveis os esquemas negativos. Cria um habitat confortável para eles, para que prosperem e criem raízes. Impede a aplicação do antivírus, cuida deles. O incompreensível, como disse antes, é que o esquema que tanto mantemos e cuidamos é o mesmo que queremos eliminar. A melhor atitude para vencer a evasão crônica é “aceitar o pior que possa acontecer” e se afastar um pouco do princípio do prazer. Aceitar que a mudança vai doer, que será incômoda. Ver a verdade de sua vida e estabelecer uma luta até a morte com aquelas teorias responsáveis por seu sofrimento. Chegar ao fundo, às vezes, é útil para muitas pessoas, pois o pensamento que surge nessas condições é libertador: “Cansei de sofrer, aceito o pior!”. Você não pode solucionar um problema que se mantém oculto, e, embora isso pareça óbvio, a maioria de nós prefere tapar o sol com a peneira. É paradoxal: alimentamos a fonte de nossa infelicidade e não fazemos nada além de reclamar.

TRÊS CASOS DE ECONOMIA COGNITIVA

Caso 1

Recordo o caso de um paciente cuja obsessão girava em torno da ideia de que “todos os franceses cheiram mal”. Para piorar, trabalhava em uma multinacional cheia de franceses, o que acentuava seus sintomas. Depois de reorganizar sua experiência por meio da auto-observação, ele descobriu que: (a) cheirava seus colegas de trabalho constantemente, às vezes de maneira invasiva, o que fazia ressaltar os odores desagradáveis – se enfiarmos o nariz onde não devemos, com certeza qualquer ser humano vai cheirar mal – (*distorção da atenção*); (b) saía para caminhar com alguns deles, desafiava-os a correr bastante e depois os cheirava (*profecia autorrealizada*); (c) atribuía qualquer odor estranho no ambiente à falta de higiene de seus colegas (*distorção perceptiva*); e (d) às vezes, quando comia, lembrava-se dos “maus cheiros”, o que o fazia sentir nojo da comida (*distorção da memória*). Quando, por fim, compreendeu que era ele, com seu modo de processar a informação, o responsável direto por sua infelicidade olfativa, pôde aprender a lidar com tudo de uma maneira mais racional e inteligente.

Caso 2

Uma mulher com dois filhos pequenos havia criado um duplo esquema negativo em relação a seu desempenho como mãe: “Sou uma péssima mãe” e “Meus filhos vão fracassar na vida por culpa minha”. A observação e a reorganização da experiência mostraram que: (a) ela se sentia a responsável direta por qualquer coisa que acontecesse com seus filhos, desde um resfriado até uma queda (*atribuições causais ou distorção perceptual*); (b) a superproteção tornava as crianças cada vez mais inseguras, o que redundava em uma forte autocrítica (*profecia autorrealizada*); (c) quando se deitava, à noite, ruminava seus pensamentos negativos e recordava todos os erros que havia cometido como mãe durante o dia (*distorção da memória*); e (d) evitava qualquer situação nova por medo de que sua “ineficiência materna” se tornasse evidente (*estratégia evasiva*). Com essa montagem, o *esquema de ineficiência como mãe* não só se reforçava dia a dia, como também era impossível de abordar. Ao perceber como funcionava, graças à auto-observação, ficou profundamente surpresa: “Sou uma espécie de idiota masoquista! Eu mesma me encarrego de reforçar a crença que me faz

sofrer!”. Embora a eliminação do esquema negativo tenha requerido mais consultas, o *insight* da auto-observação foi definitivo.

Caso 3

Um senhor idoso, bastante conservador, com uma acentuada homofobia, soube que um de seus melhores amigos era homossexual. A partir daquele momento, sua mente começou a trabalhar a serviço de um *esquema homofóbico*. O homem começou a interpretar qualquer aproximação de seu amigo como mal-intencionada. Via condutas afeminadas onde não existiam (*distorções perceptivas*), tornou-se extremamente rude para demonstrar que ele, sim, era “um homem de verdade” (*estratégias compensatórias/defensivas*) e desenvolveu uma pesquisa histórica tentando recordar “condutas suspeitas de homossexualidade” de seu companheiro de andanças (*distorções da memória*). Só pôde retomar a amizade quando deixou de alimentar a crença discriminatória em relação à homossexualidade em geral e a seu amigo em particular.

A MENTE É PARA QUÊ?

Antes de analisar as possíveis alternativas para “pensar bem” e contra-atacar a tendência da mente de autoperpetuação, é importante interrogar-se sobre o “por que” e o “para que” da mente. Embora não haja respostas definitivas a esse respeito, com fins ilustrativos vou me referir a duas posições opostas: a evolutiva/científica e a transcendente/espiritual.

1. A mente como resultado da evolução

O núcleo da mente é o *eu*, a noção de identidade que exige proteção e mimos. Não se trata só do princípio de sobrevivência (o *eu* que se nega a desaparecer), e sim do princípio do prazer (o *eu* que necessita ser contemplado). Embora não haja provas fidedignas, é possível que há cerca de cem mil anos a mente de nossos antecessores (*homo sapiens* e *homo sapiens neanderthalensis*) tenha sido menos perversa, mais livre e saudável que a nossa atual. Talvez, à medida que fomos nos afastando da natureza e entrando totalmente na cultura civilizada/tecnológica, a luta

“honesta” pela subsistência (alimentação, procriação, territorialidade) foi dando lugar a outro tipo de disputa, mais voltada à satisfação das necessidades de tipo psicológico de questionável valor adaptativo. Em algum momento, passamos da autoconsciência à autoexaltação; do saber ao ego.

Existe consenso entre os psicólogos e antropólogos de que a mente moderna evoluiu pela necessidade de resolver os problemas que nossos antepassados coletores e caçadores tiveram de enfrentar.²⁶ Somos a espécie com menos recursos físicos para a sobrevivência, e foi graças ao desenvolvimento da inteligência humana que pudemos sobreviver.^{27, 28}

Recentemente, em um programa do canal Animal Planet, pude presenciar o nascimento de um elefante em cativeiro. O que mais me chamou a atenção, além do impressionante nascimento em si, foi que em poucos minutos o “pequeno” animal de cento e cinquenta quilos já estava em pé e pronto para se locomover sem ajuda. Na maioria dos centros urbanos, o nascimento de um bebê humano se dá em um hospital, com equipamentos ultramodernos e cercado de profissionais especializados. A comparação é imperativa: Quanto tempo é preciso esperar para que um filho se torne independente e “ande sozinho” pela vida? Na classe média e média alta latino-americana, cerca de vinte e cinco anos; na cultura anglo-saxônica, dezesseis. Contudo, quem é pai sabe que a superproteção não acaba nunca.

Para Zubirí²⁹, a inteligência humana (mente) cumpre uma função elementar e primária estritamente biológica: *tornar viável um ser que de outro modo estaria fadado à extinção*. Somos fruto de um esforço continuado da natureza para que possamos sobreviver. A possibilidade de pensar não me parece tanto um dom pelo qual devemos agradecer (no sentido de graça ou dádiva) quanto um privilégio que devemos aproveitar. O problema não é o pensamento em si, e sim como o usamos. Podemos fazer toda a história que nos precede se justificar na pessoa que somos, pensando bem e afinando a mente.

Cinco perguntas: Quanto tempo real você desperdiça em conservar uma “boa imagem” para que os outros o admirem? Quanta energia você investe diariamente tentando ser o ou a “melhor” para se colocar acima das pessoas que o cercam? Você se compara muito? Quanto tempo é

consumido com a inveja, a ambição, a cobiça? Milhões de anos de evolução, para isso?

É difícil satisfazer a mente porque ela exige muito, porque vive presa em um mundo virtual alimentando de maneira obsessiva a ilusão de que é eterna e indestrutível. Que fazer, então? Libertar-se e libertar a mente. Obrigá-la a observar a si mesma em toda sua crueza: que veja o absurdo, o inútil e/ou o perigo de sua maneira de proceder. Auto-observação constante e sistemática.

2. A mente como manifestação do transcendente

Grande parte da tradição espiritual antiga defende que a mente não só serviu para que sobrevivêssemos como também cumpre um papel transcendente porquanto nos situa em um plano espiritual.

Alam Watts explica assim:³⁰ “O indivíduo é uma abertura por meio da qual toda a energia do universo toma consciência de si mesma” (p. 175).

E depois acrescenta: “Na contemplação, o homem se descobre como entidade inseparável do cosmo total, tanto no que concerne a seus aspectos positivos quanto em suas facetas negativas” (p. 190).

Segundo esse autor, viemos ao planeta, ou melhor, saímos dele para cultivar a capacidade de ver e nos impressionar, graças à autoconsciência. Somos testemunhas da vida. Os coletores primitivos talvez tenham tido essa opção e possivelmente chegaram a executá-la de maneira precária.

Em outro textos³¹, Watts afirma: “Somos os olhos do cosmo. Ou seja, de certo modo, quando olhamos profundamente nos olhos de alguém, estamos olhando no fundo de nós mesmos” (p. 108).

E, posteriormente, inventa um verbo: “egoficar”. O universo “egofica”, ou seja, “gera eus”, seres humanos, manifestações de energia integrada com a capacidade de pensar sobre si mesmos, por meio dos quais o cosmo toma consciência de sua própria existência. O universo é jovem e está crescendo, e, nesse avanço, se une a nós porque precisa de nós para pensar sobre si mesmo.

Essa afirmação vai ao encontro daquelas tradições filosófico-espirituais que afirmam que fazemos parte de uma mente ou inteligência universal:

Tao, para Lao-Tse e Chuang-Tzu;³² *Logos*, para Heráclito;³³ o *Todo*, para a sabedoria hermética;³⁴ *Brahma*, para a tradição hinduísta³⁵. Segundo a sabedoria eterna, o *Todo* está vivo, o *Todo* é *Mente*. Somos a expressão espontânea da *Vida*. Cada um de nós faz parte do mesmo princípio *Único* que se reflete na autoconsciência. Somos laboratórios de auto-observação, mônadas, seres individuais dotados de mente. Centelhas de divindade? Alguns acham que sim; de minha parte, prefiro adotar uma postura mais agnóstica.

Há alguns anos perguntei a um *swami*: “Poderia me explicar por que surgiu a mente na evolução?”. Minha pergunta continha veneno. Na realidade, minha jovem arrogância queria testar o conhecimento científico do homem. O monge não se abalou, pensou um pouco, ajeitou a túnica e me respondeu com um sorriso: “Para ajudar os outros, para ajudar os outros”. Nesse dia, compreendi que tinha de reler Darwin, e ainda o faço.

A questão fica em aberto: se a mente na verdade foi um meio para que o homem pudesse fazer contato com a essência básica e universal da qual é composto, quando e por que nos desviamos do rumo? Se a missão, tal como julgavam alguns místicos, era sermos observadores e coautores da criação, onde nos perdemos? Provavelmente, quando a mente quis ser um fim em si mesma, talvez quando inventou o ego.

Não importa em que você acredita ou que religião professa; a ferramenta principal para desenvolver seu potencial humano é a mente. Os meditadores budistas sabem bem do que estou falando. Às vezes pergunto a meus pacientes: para que você está vivo? Tantos séculos de evolução, para quê? Para vender salsichas, sapatos ou automóveis, trabalhar doze horas diárias e depois dormir?

Para que você está vivo? É uma pergunta sobre seu sentido da vida. E você só poderá respondê-la quando desenvolver seus talentos naturais, essas qualidades que lhe são próprias e irreproduzíveis. Mas também parece existir um sentido compartilhado, um talento humano universal: *somos capazes de pensar sobre o que pensamos* (metacognição), e é nesse momento que a mente adquire um significado especial.

VER O QUE É

A mente deve se libertar de suas amarras. Uma mente sem autoengano é mais lúcida e penetrante e permite ver as “coisas como são”^{36, 37} – de que outra maneira poderíamos resolver nossos problemas, se não estando em contato com a verdade dos fatos? “Venha e olhe”, dizia Buda. Nunca disse: “venha e suponha”; “venha e invente” ou “venha e interprete”;³⁸ apenas “venha e olhe”, nada mais. A realidade se impõe. A moderna terapia cognitiva parte de um pressuposto similar.

Por exemplo: se alguém tem problemas de autoimagem e acredita que é desagradável fisicamente, a “distorção” estaria determinada porque o corpo real da pessoa não concorda com sua autopercepção. Há uma alteração da realidade. Mas e se o sujeito tiver razão e realmente for “muito feio”? Então, não haveria distorção, nem nada a corrigir. A pessoa deveria se aceitar como é e/ou reavaliar sua escala de valores no que diz respeito à aparência física. Tanto quando há distorções cognitivas, quanto quando não há, o critério final (ou o ponto de partida) é a realidade. Partir do que é, ficar no que é, e resolvê-lo ou aceitá-lo.

A saúde mental implica balancear os dois aspectos: minhas ideias (o mundo subjetivo) e os fatos (o mundo objetivo). Começamos a funcionar mal quando a mente começa a desligar suas crenças e opiniões do mundo real e palpável. Esse desequilíbrio faz adoecer. O princípio, como disse antes, opera assim: *A realidade tem uma propriedade corretiva sobre nossas distorções e desvios, desde que a deixemos agir livremente, com toda sua força e contundência.*³⁹

A realidade é curativa *per se*, se formos capazes de deixar que a experiência penetre até a base de dados sem pretextos: é o que atestam as técnicas de *exposição*⁴⁰ (por meio das quais se leva o paciente a enfrentar diretamente os fatos), a *auto-observação*^{41, 42} (o sujeito olha a si mesmo de maneira equilibrada e objetiva) e a *meditação*.^{43, 44}

Se a mente se autoengana, é muito difícil que seu potencial humano se manifeste. Por isso, se você conseguir desmontar os mecanismos de proteção psicológicos nos quais tem se escondido, poderá ver a si mesmo como realmente é.

Aqueles que já transitaram o caminho da sabedoria podem nos dar algumas indicações valiosas para iniciar nosso próprio caminho; mas são

só sugestões. O caminho do *reto entendimento*, como afirmava Buda, só se atinge quando “acendemos nossa própria lâmpada”. Em suas palavras: “Os grandes apontam a rota, mas cada um deve segui-la por si mesmo”.⁴⁵

Em certa ocasião, assisti a um *Phowa*, uma prática de meditação de preparação para o bom morrer. Durante quatro dias um grupo de pessoas e eu estivemos sob a orientação do lama Ole Nydahl, a fim de nos aproximarmos de uma compreensão profunda do significado da morte. Contudo, apesar da boa atitude do lama e de seus assistentes, eu mostrava certa precaução. Achava que eram muitas meditações e muitos budas para imaginar. Mas tudo mudou na hora de buscar refúgio, que é o processo de nos voltarmos para dentro de nós mesmos, e começa com a descoberta de nosso próprio potencial ilimitado. Buscar refúgio é o primeiro passo no caminho budista rumo à libertação interior. Também é uma “proteção” e um “batismo” segundo nossa verdadeira essência.

Um a um foram passando os participantes, eu inclusive. Quando chegou minha vez, eu me aproximei de má vontade e com uma alta dose de ceticismo. O mestre uniu sua testa à minha e pôs a mão em meu peito para sentir as batidas de meu coração. Assim permaneceu por alguns segundos, depois olhou-me nos olhos e me “batizou” com um nome que supostamente representava minha essência: “Leão todo bondoso”. Quando meus colegas souberam de meu nome *dhármico* começaram um aplauso espontâneo acompanhado de gargalhadas, pois, segundo eles, o nome me descrevia perfeitamente. Os dias que se seguiram a esse evento foram muito especiais para mim. Refleti muito sobre o suposto “Leão todo bondoso” que me habitava: o forte e suave, como meu jeito de ser flutuava entre uma faceta e outra, ou inclusive como entravam em contradição. Além de tudo, pela primeira vez na vida senti que não tinha nada a esconder de ninguém, porque meu mundo interior era de domínio público. O lama Ole me abriu uma porta, mostrou-me duas características de meu ser que haviam passado totalmente despercebidas por minha mente sisuda.

Assim como o lama pôde captar minha essência sem distorções de nenhuma índole, cada um pode descobrir a si mesmo se a mente se flexibilizar e decidir olhar para si mesma *tal qual é*, mesmo se doer.

² MILLON,T. Trastornos de la personalidad. Barcelona: Masson, 1999.

- ³ PRETZER, L. J.; Beck, A. T. "A Cognitive Theory of Personality Disorders". Em: Clarkin, J. F.; Lenzenweger M. F. (eds.). Major Theories of Personality Disorders. Nova York: The Guilford Press, 1996.
- ⁴ RISO, W. La terapia cognitiva: Formulación de casos y creación de esquemas adaptativos. Bogotá: Norma, no prelo.
- ⁵ LOPEZ-IBOR, J.; Valdés, M. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-IVTR). Barcelona: Masson, 2002.
- ⁶ DE CHARDIN, T. El fenómeno humano. Argentina: Hyspamericana ediciones, 1974.
- ⁷ KRISHNAMURTI, J. Reflexiones sobre el yo. Buenos Aires: Edaf, 1999.
- ⁸ TORRES, J. S.; Mejías, F. T.; Milán, E. G. Procesos psicológicos básicos. Madri: McGraw-Hill, 1999.
- ⁹ LEAHY, R. L. Resistance in Cognitive Therapy. Nova York: The Guilford Press, 200.
- ¹⁰ Referência à *Mafalda*, tirinhas do argentino Quino (N. T.)
- ¹¹ EYSENCK, M. W. "Cognitive Biases in Social Phobia". Ansiedad y estrés, 5, 275-284, 1999.
- ¹² BARON, R. A.; Borne, D. Psicología social. Madri: Prentice Hall, 1998.
- ¹³ MATHEWS, A.; MacLeod, C. "Cognitive Approaches to Emotion and Emotional Disorders". Annual Review of Psychology, 45, 25-30, 1994.
- ¹⁴ RAPEE, R. M.; Mc Callum, S. L.; Melville, L. F.; Ravenscroft, H.; Rodney, J. M. "Memory Bias in Social Phobia". Behaviour Research and Therapy, 32, 89-99, 1994.
- ¹⁵ MARKUS, H.; Wurf, E. "The Dinamic Self-Concept: A Social Psychological Perspective". Annual Review of Psychology, 38, 299-337, 1987.
- ¹⁶ BOWER, G. H. "Commentary on Mood and Memory". Behaviour Research and Therapy, 25, 443-455, 1987.
- ¹⁷ Gilbert, D.T.; Malone, P.S. "The Correspondence Bias". Psychological Bulletin, 117, 21-38, 1995.
- ¹⁸ ROSS, L. "The Intuitive Psychologist and His Short-coming: Distortions in the Attribution Process". Em: Berkowitz, L. (ed.). Advances in Experimental Social Psychology. Nova York: Academic Press, 1977.
- ¹⁹ EYSENCK, M.W. Anxiety and Cognition: A UnifieTheory. Londres: Psychology Press, 1997.
- ²⁰ SAFRAN, J. D.; Segal, Z.V. El proceso interpersonal en la terapia cognitiva. Buenos Aires: Paidós, 1994.
- ²¹ OLSON, J. M.; Roese, N. J.; Zanna, M. P. "Expectancies". Em: Higgins, E. T.; Kruglanski, A. W. (Eds.). Social Psychology Handbook of Basic Principles. Nova York: The Guilford Press, 1996.
- ²² WORCHEL, S.; Cooper, J.; Goethaals, G. R.; Olson, J. M. Psicología social. México: Thomson, 2002.
- ²³ BECK, A. "Beyond Belief: A Theory of Modes, Person-ality, and Psychopathology". Em: Salkovskis, P. M. (Ed.). Frontiers of Cognitive Therapy. Nova York: The Guilford Press, 1996.

- ²⁴ BECK, J. S. Cognitive Therapy: Basics and Beyond. Nova York: The Guilford Press, 1995.
- ²⁵ CLARK, D. A.; Beck, A. T. Scientific Foundations of Cognitive Theory and Therapy of Depression. Nova York: John Wiley, 1999.
- ²⁶ GRACIA, D. Bioética clínica. Bogotá: Editorial El Búho, 2001.
- ²⁷ MITHEN, S. Arqueología de la mente. Barcelona: Drakontos, 1998.
- ²⁸ GUIDANO, V. F. "Un enfoque constructivista de los procesos del conocimiento humano". Em: Mahoney, M. d. (ed). Psicoterapias cognitivas y constructivistas. Madri: DDB, 1997.
- ²⁹ ZUBIRÍ, X. Sobre el hombre. Madri: Alianza Editorial, 1986.
- ³⁰ WATTS, A. El futuro del éxtasis. Buenos Aires: Kairos, 1990.
- ³¹ WATTS, A. Nueve meditaciones. Buenos Aires: Kairos, 1993.
- ³² CHUANG-TZU. Pensamiento filosófico. Caracas: Monte Ávila Editores, 1993.
- ³³ HERÁCLITO. Fragmentos. Argentina: Hyspamericana Ediciones, 1983.
- ³⁴ BROSSE, J. Maestros espirituales. Madri: Alianza Editorial, 1994.
- ³⁵ COMTE, F. Los libros sagrados. Madri: Alianza Editorial, 1995.
- ³⁶ LAMA NYDAHL, O. La naturaleza de la mente. Bogotá: Garuda, 1994.
- ³⁷ LAMA NYDAHL, O. Las cosas como son. Bogotá: Garuda, 1997.
- ³⁸ CALLE, R. A. Buda. México: Grupo Editorial Volume, 1999.
- ³⁹ ALFORD, B. A.; Beck, A. The Integrative Power of Cognitive Therapy. Nova York: The Guilford Press, 1997.
- ⁴⁰ RAPE, R. M. Current Controversies in the Anxiety Disorders. Nova York: The Guilford Press, 1996.
- ⁴¹ GUIDANO, V. F. "La autoobservación en la psicoterapia constructiva". Em: Neimeyer, R. A.; Mahoney, M. J. (ed). Constructivismo en psicoterapia. Barcelona: Paidós, 1998.
- ⁴² WELLS, A. Emotional Disorders and Metacognition. Nova York: John Wiley and Sons, 2000.
- ⁴³ CHÖGYAM, T. Materialismo espiritual. Bogotá: Karma Chö Phel Ling, 1992.
- ⁴⁴ VARELA, F. J.; Thompson, E.; Rosca, E. De cuerpo presente. Barcelona: Gedisa, 1997.
- ⁴⁵ CALLE, R. Las parábolas de Buda y Jesús. Madri: Heplade, 1991.

PARTE II

Maus pensamentos

Os pensamentos são as conclusões a que chegamos depois de analisar e processar os dados. Quando essas deduções são inexatas, distorcidas ou equivocadas, é provável que a saúde mental seja afetada negativamente. Embora não seja o único fator que influencia o mal-estar psicológico, não há dúvidas de que o pensamento negativo e/ou irracional dispara uma infinidade de emoções perturbadoras e destrutivas.^{46, 47} No “Anexo II: Aplicações práticas da Parte II”, você poderá encontrar uma série de procedimentos para vencer os maus pensamentos.

O segredo é diminuir os pensamentos negativos ou substituí-los por outros mais construtivos.^{48, 49} Repetir para si mesmo seiscentas vezes ao dia “Devo ser feliz” não contribui muito para a felicidade pessoal (em minha opinião, o “poder do pensamento positivo” deve ser tomado com certas reservas). As pessoas que querem esquecer um amor impossível ou doloroso sabem que “pensar positivamente” não ajuda muito.

Vamos analisar alguns pensamentos negativos.

PESSIMISMO CRÔNICO

Pessoas pessimistas são envolvidas por um halo de amargura.⁵⁰ Sua vida oscila entre a desilusão e a tristeza. O otimismo é, para elas, uma perigosa doença que deve ser erradicada pela raiz, porque o mundo sempre foi e será, definitivamente, uma porcaria (parafraseando “Cambalache”, o famoso tango de Discépolo). O pacote de desesperança é constituído por uma série de distorções e atitudes próximas à depressão: desqualificar o positivo, magnificar o negativo e estar sempre preparado “para o pior”. Como é óbvio, a aplicação desse estilo faz a vida perder seu encanto. Se o mundo é um campo de batalha e o futuro é negro, o presente pode chegar a ser insuportável. O fatalismo mata o riso e a esperança razoável. Não digo que se deva adotar o sorriso bobo dos que vivem em *O mundo feliz*, de Aldous Huxley, e negam os perigos e os inconvenientes da vida cotidiana (a esperança levada ao extremo pode ser um mecanismo de fuga); o que afirmo é que o pessimista acaba se transformando em uma

“ave de mau agouro”, alguém com quem é melhor não falar muito.

Os pensamentos típicos do pessimista são: “Não vai dar certo”; “Poderia ter sido melhor”; “Não tem jeito”; “O que aconteceu é terrível”; “Nada vai melhorar”. Ou, em outras palavras: nada está bom, e a alegria não é mais que uma farsa. A sensação que o oprime é de uma eterna incompletude: sempre falta algo, sempre há um detalhe que prejudica o conjunto.

Alberto era um empresário de 57 anos que sofria de ansiedade generalizada. Dependendo das circunstâncias, seu estado oscilava entre o estresse crônico e a depressão. Desde pequeno havia sido educado no valor da competição: “Precisa ser o melhor” e “Tem de ganhar sempre”, o que havia se transformado em um estilo de vida. A vida profissional de Alberto era uma espécie de campo de batalha em que a meta principal era sobreviver a qualquer preço.

Se compusermos uma imagem e imaginarmos por um instante que estamos perdidos na selva do Vietnã, cercados pelo inimigo, é evidente que a hipervigilância e “estar pronto para o pior” seriam uma boa estratégia de sobrevivência. Se um colega de combate altamente otimista e confiante nos dissesse: “Vamos ignorar esse barulho que vem das árvores. Não podemos ser tão negativos, vai ver que é só um animal, e não um francoatirador”, nós o evitaríamos mais que o inimigo. O otimismo ilusório pode ser tão nefasto quanto o pessimismo crônico.⁵¹

A máxima de Alberto teria sido ideal para tempos de guerra: “Não posso me descuidar, senão, passam por cima de mim”. O ambiente de sua empresa o havia absorvido tanto que já não discriminava entre o perigo real e o imaginário.

Como parte do tratamento, pedi a ele que registrasse seus pensamentos pessimistas para ver quando ocorriam e que efeito tinham sobre seu estado de ânimo. O resultado deixou Alberto surpreso. Depois de cinco dias de auto-observação havia enchido um caderno de cinquenta folhas. Sua média era de cento e cinquenta pensamentos pessimistas por dia. Cento e cinquenta vezes por dia sua mente se punia! Alguns desses pensamentos eram: “Cometo muitos erros”; “Estou cercado de imbecis”; “Não vou dar conta”; “Meu escritório é horrível”; “Vou ter um infarto”; “O negócio não

vai se realizar”; “As vendas estão estancadas”; “Estou muito velho”; “A vida é uma merda”; “A vida não tem sentido”; “Trabalhar é horrível”; “O cansaço vai me matar”. Um emaranhado de negatividade insuportável e extenuante.

Depois de algumas semanas, Alberto conseguiu diminuir de maneira significativa suas autoverbalizações negativas mediante técnicas de autocontrole e notou imediatamente a melhora. Isso lhe permitiu aprofundar-se melhor e mais facilmente nos esquemas responsáveis por sua doença.

Uma variação do pessimismo é a *antecipação catastrófica*, que consiste em se antecipar negativamente ao futuro e esperar sempre o pior. O cálculo de probabilidades se prejudica, e a pessoa começa a prognosticar tragédias e desastres de todo tipo. Embora o pessimismo esteja mais associado à depressão, e a antecipação catastrófica, à ansiedade, ambos mostram o mesmo estilo subjacente: concentrar-se mais no ruim que no bom. Pessimismo e estresse costumam andar de mãos dadas.⁵²

Lembre-se de que a profecia autorrealizada está sempre vigente. Se você for pessimista, as coisas não vão dar certo porque você mesmo vai se encarregar de que seja assim. Quantas vezes o pessimismo o impediu de desfrutar com tranquilidade de um evento agradável? Quantas vezes suas antecipações o precipitaram a uma angústia desnecessária e sem fundamento? Quantas vezes você se preparou para uma guerra totalmente irracional e imaginária? Da próxima vez que encarar alguma atividade prazerosa, não leve o colete salva-vidas no corpo nem o plano B ativado. Os pessimistas não riem porque pensam que a alegria antecipada pode ser um jeito de atrair a desgraça.

PENSAMENTO DICOTÔMICO OU DE EXTREMOS

Ainda que devamos reconhecer que nem sempre os extremos são maus e que às vezes até são úteis e imprescindíveis, a tendência a utilizar um pensamento do tipo “tudo ou nada” gera muitos problemas. Ver o mundo em preto e branco nos afasta da moderação e da paz interior, porque a vida, por onde quer que se olhe, é composta de matizes.⁵³ Querer impor ao

universo nossa primitiva mentalidade binária não deixa de ser um ato de arrogância e estupidez. Conheci uma infinidade de gente que vive amargurada porque os fatos (vida, realidade, natureza) não concordam com seu ponto de vista.

O pensamento absolutista e categórico nos obriga a transitar por uma estrada estreita e desconfortável cheia de “deverias”. O pensamento dicotômico promove um estilo cognitivo focado na crítica destrutiva e no perfeccionismo selvagem. Se só existe o “bom” ou o “mau”, então não tenho outra opção: *sou* bom ou *sou* mau. A consequência desse pressuposto é que a compaixão ou o perdão deixariam de existir, visto que não haveria justificativas, atenuantes, desculpas ou segundas oportunidades. A crueldade quase sempre anda de mãos dadas com a inflexibilidade. Se você eliminar os tons de cinza na maneira de processar a informação, será santo ou pecador, pontual ou impontual, amigo ou inimigo, bonito ou feio.

Não estou negando a possibilidade de que alguns valores tenham de ser considerados pela lei do tudo ou nada; o que defendo é que o uso indiscriminado do pensamento dicotômico faz adoecer e consome.⁵⁴ As palavras “nunca”, “sempre”, “tudo” ou “nada” são perigosas porque não deixam opções. Se a mente se acostumar a oscilar entre um extremo e outro, a ansiedade e a depressão serão inevitáveis.⁵⁵

Por exemplo, se minha vida for regida pelas seguintes premissas: “As pessoas inteligentes e virtuosas não cometem *nenhum* erro” e “Se não vencer de maneira *absoluta*, serei um fracassado”, minha autoestima estará sempre na corda bamba, pois eu não poderia cometer um erro *jámais* e em *nenhuma* circunstância, sob pena de me tornar inepto ou fracassado. Uma forma de combater essa atitude seria trocar minha valoração extremista por uma mais flexível e racional, ou seja, utilizar pensamentos menos ditatoriais, como: “Sou mais que meus erros”; “Os erros não põem em jogo meu valor pessoal”; ou “Errar é humano”.

Liliana era uma viúva, mãe de três filhos. Como costuma acontecer nesses casos, a viuvez havia gerado nela um sentido exacerbado de responsabilidade com a criação dos filhos. A necessidade imperiosa de que eles fossem capazes de enfrentar o mundo e bastar a si mesmos levava-a a estabelecer critérios educacionais extremamente rígidos e

autoritários.

Em uma ocasião, ela expressou assim seus sentimentos: “Meus filhos devem ser os melhores... Isso é o que espero deles... O mundo é difícil, e eles devem ser capazes de ganhar... Eu não sou de contemplações, talvez seja rigorosa, mas acredito que é a única maneira de eles aprenderem a sobreviver”. Essa era a concepção com base na qual havia educado seus filhos, que, evidentemente, tinham medo dela. Quando o menor deles, um pré-adolescente, tímido e inseguro, começou a ir mal na escola, Liliana brandiu o típico pensamento dicotômico: “Se não for bem nos estudos, *nunca* será alguém”; ou “Uma pessoa inteligente *sempre* tira boas notas”. Em pouco tempo, diante das constantes “desilusões” e broncas da mãe, o jovem começou a experimentar um quadro de ansiedade, que acabou por agravar ainda mais o problema acadêmico. Liliana havia decidido aplicar um método comportamental combinado chamado *custo de resposta e reforço positivo*: se seu filho não mostrasse um bom rendimento escolar, retirava-lhe o afeto maternal e outros privilégios materiais, e, se funcionasse bem na escola, oferecia-os.

Reproduzo parte de uma entrevista que tive com essa mulher:

LILIANA: Não estou satisfeita com seu tratamento. Eu trouxe meu filho para que se sentisse mais seguro e melhorasse seu desempenho acadêmico, mas não vejo resultados.

TERAPEUTA: É muito difícil obter bons resultados acadêmicos sob o estresse em que ele se encontra.

LILIANA: Não entendo isso de estresse. Ele teve tudo o que sempre quis, faço tudo por ele.

TERAPEUTA: Minha avaliação mostra um alto nível de ansiedade. Você precisa levar em conta que o medo do fracasso afeta negativamente a capacidade intelectual.

LILIANA: E então?

TERAPEUTA: É preciso diminuir a pressão.

LILIANA: Você acha que sou responsável pelo estresse que ele sente?

TERAPEUTA: Só em parte. Porque ele também tem certeza de que sua

vida futura depende do rendimento acadêmico.

LILIANA: E não depende?

TERAPEUTA: Eu diria que a nota escolar é um indicador de quem atende melhor às exigências do colégio, mas esse requisito não mede a inteligência, creio que nem sequer mede o que um estudante realmente sabe. Há muitos casos de gênios que apresentam fracasso escolar simplesmente porque não estão motivados ou porque o tema é muito fácil ou tedioso para eles.

LILIANA: Então eu deveria ficar despreocupada com seu mau desempenho escolar?

TERAPEUTA: Claro que não, porque a “nota ruim” estaria mostrando que há um desajuste no processo ensino-aprendizagem. Mas, ainda assim, o valor pessoal do garoto não deveria estar em jogo. Se sua autoestima depende do rendimento que obtiver no colégio, estudar se transformará em uma tortura, e seu rendimento cairá. Para mim, é evidente que as pessoas não valem pela posição que adquirem na sociedade. Se assim fosse, os ricos, os famosos e os políticos seriam “melhores” que as pessoas comuns. Você é uma pessoa que lutou muito para educar seus filhos. Veio “de baixo”, e nem por isso é “menos” que ninguém.

LILIANA: A tenacidade foi minha ferramenta de trabalho.

TERAPEUTA: O que aconteceria se misturássemos essa tenacidade com um pouco de flexibilidade? A maioria dos profissionais brilhantes que conheço não se destacou como estudante. Existe uma infinidade de pessoas que preferem trabalhar a estudar, e inclusive alguns escolhem profissões muito pouco lucrativas e conseguem sobreviver sem problemas.

LILIANA: Sim, pode ser que você tenha razão...

TERAPEUTA: Não seria suficiente que seu filho simplesmente passasse de ano? Nem genial nem excepcional, só “suficiente”.

LILIANA: Seria mudar tudo o que lhe ensinei.

TERAPEUTA: Garanto que seus filhos gostarão muito da mudança.

LILIANA: Não sei o que dizer. Eu sempre pensei que nunca se deve dar o braço a torcer.

TERAPEUTA: A palavra “nunca” pode ser perigosa, porque nos impede

de ver as exceções. Eu proponho que em algumas sessões reavaliemos o pensamento “tudo ou nada” que você vem utilizando durante toda a vida e as crenças que o sustentam. Podemos flexibilizar a mente sem negociar com o essencial. Vou dar um exemplo: matar *sempre* é mau, censurável ou moralmente inaceitável?

LILIANA: Sim, fui educada assim.

TERAPEUTA: Suponhamos que um assassino estivesse a ponto de matar um de seus entes queridos e você tivesse uma arma disponível. Você a usaria?

LILIANA: (Silêncio)

Terapeuta: Em princípio, matar não é aceitável nem recomendável, mas poderia surgir, pelo menos em tese, uma situação na qual matar se tornasse um “mal necessário”, como é o caso da legítima defesa, própria ou alheia. Você poderia argumentar que mesmo nessa circunstância o ato de matar continuaria sendo eticamente sancionável. Contudo, no caso específico de legítima defesa, não haveria um atenuante, uma justificativa, uma avaliação mais clemente? Você julgaria da mesma maneira um pai que mata um estuprador para proteger sua filha e aquele que mata por prazer?

LILIANA: Não, não faria isso.

TERAPEUTA: Eu proponho que vejamos os matizes do mundo, tendo em conta as exceções à regra. O que me diz?

LILIANA: Vou tentar.

A exceção à regra

Nunca ensinamos o valor completo, ou seja, o valor com suas limitações naturais. Dá medo explicar a uma criança que às vezes a mentira é necessária ou que, em certas ocasiões, a agressão é justificada. Além de tudo, como fazer isso se, supostamente, a verdade, o pacifismo e a doçura são virtudes socialmente aclamadas, que fazem parte da maioria dos códigos éticos conhecidos? Ainda assim, a universalidade do valor não garante sua verdade. Uma coisa é o consenso majoritário entre os

seres humanos, e outra muito diferente é a verdade da crença como certa e irrefutável.

Suponhamos que um mau elemento me pergunte onde está meu melhor amigo porque quer cobrar uma dívida; e eu sei onde ele se esconde. Devo dizer a verdade? O que seria mais importante: manter-me fiel ao preceito “não mentirás” ou salvar a pessoa que estimo?

Ninguém duvida de que tentar mostrar esses dilemas éticos a crianças pequenas, que estão só começando a incorporar o esquema moral, pode ser difícil de assimilar; talvez essa seja a razão pela qual postergamos tanto o ensino das exceções à norma no processo normal de aprendizagem. Ficamos aterrorizados de pensar que a exceção pode vir a se transformar em regra. De qualquer maneira, não se pode ocultar a verdade.

Vejamos alguns exemplos.

A *autonomia* é fomentada nas escolas como uma das principais virtudes para se chegar à liberdade psicoafetiva (nós, psicólogos, adoramos falar de autonomia). Tudo bem, mas eu me pergunto: não é saudável e adaptativo “depende” às vezes de alguém? Ensinamos a discernir quando sim e quando não depende? E não me refiro ao apego: o esquizoide é um exemplo de autonomia!

A *perseverança* é considerada uma qualidade dos grandes vencedores, e a recomendamos aos quatro ventos. Eu me pergunto: e a importância de aprender a perder ou depor as armas a tempo? Onde fica o atributo que define o bom perdedor?

A *humildade*: dom de santos, místicos e dos bondosos. Eu me pergunto: não se deveria também alertar as crianças sobre a falsa modéstia e o culto à submissão e promover a assertividade?

A *confiança* implica acreditar nos outros e entregar-se sem reservas. Contudo, será que certa dose de desconfiança não é saudável e necessária? Será que, por evitar a desconfiança, proclamamos um culto irracional à credulidade? Melhor um pouquinho de malícia, melhor um pouco de receio bem administrado.

Alguém dirá, tal como enunciava Aristóteles⁵⁶, que o valor é um ponto médio entre o excesso e a falta, e é verdade, mas o meio exato nunca é estático, não está predeterminado: precisamos da reflexão, do condicional,

da ética mais que da moral. O caminho do meio requer também os afetos, o caso único, as diferenças individuais. O que define a virtude não é a perfeição da característica, e sim o equilíbrio dinâmico e sutil entre os extremos do contínuo. Por exemplo: a atitude inteligente e virtuosa diante do perigo não é anular o medo, e sim saber quando se justifica fugir e quando não.

Os valores sem suas respectivas exceções acabam por se transformar em cargas morais insuportáveis, lugares escuros em que a consciência se esconde de si mesma. Uma professora de ensino médio me disse em certa ocasião: “Eu sei que, se evitar mencionar as exceções às regras e os dilemas morais em minhas aulas, estarei educando pessoas rígidas e extremistas, mas prefiro não correr o risco de que os jovens vejam na exceção uma justificativa para suas condutas transgressoras”. A pedagogia do pusilânime: para que os jovens não pensem de maneira errada, melhor que tiremos deles toda possibilidade de pensar por si mesmos; melhor prendê-los no pensamento dicotômico.

Mas existe outra opção, sempre existe, felizmente: flexibilizar a norma à medida que a criança cresce. Contar as coisas pouco a pouco, a seu devido tempo, mas contar. Aumentar a complexidade da informação à medida que o cérebro vai se desenvolvendo e não considerar os jovens psicopatas em potencial. Em outras palavras, ir em busca da sensatez, longe do dogma.

“Nunca diga nunca”: quantas vezes, apesar da teimosia, você se viu obrigado a reavaliar suas premissas porque os fatos lhe mostraram uma verdade diferente? Recordo o caso de uma mulher que participava ativamente em uma organização religiosa contra o aborto. O lema era taxativo e categórico: “A vida é sagrada, sempre e em qualquer circunstância, sem exceções”. Em uma ocasião, tive a oportunidade de escutar uma de suas conferências sobre o tema e fiquei realmente impressionado com a solidez de suas convicções, embora não compartilhasse de suas ideias. Tudo mudou quando sua filha mais nova, uma menina de 15 anos, engravidou depois de ter sido violentada por um homem mais velho que sofria de problemas mentais. Não é preciso ter muita imaginação para compreender o terrível conflito que a mãe teve de enfrentar. A luta interna foi terrível, mas, finalmente, contra todas as suas

crenças, decidiu apoiar o aborto da filha.

Repito o que já disse antes: não nego que existam princípios vitais e que certos valores não admitem pontos médios; também não desconheço que poderíamos nos sacrificar incondicionalmente ou dar a vida por eles (pensemos em Nelson Mandela ou Jesus Cristo). Mas também é verdade que, quando os dilemas nos confrontam realmente, os extremos se soltam, e os paradigmas começam a cambalear.

Quando sua maneira de pensar se encontrar em um extremo irracional, afrouxe o cinto. Busque cuidadosamente as exceções, flexibilize o conceito, torne-o relativo. As palavras “nada”, “tudo”, “nunca”, “sempre”, “indubitavelmente”, “definitivamente”, quando aplicadas de maneira indiscriminada, estimulam o pensamento dicotômico. Se você não vir os matizes e negar os pontos médios, sofrerá muito. A vida não aceitará sua maneira de processar a informação porque sua essência é pluralista. A sabedoria é a expressão dessa qualidade diferenciadora que reconhece a singularidade acima de qualquer dogma. Se seu “eu” for totalitário, seu pensamento será ditatorial.

PERSONALIZAÇÃO

É o péssimo costume de atribuir a si mesmo a responsabilidade por determinados eventos externos, sem levar em conta outras explicações possíveis. É se colocar no olho do furacão quando, às vezes, nem sequer existe o furacão. É a temida culpa.

Nós, seres humanos, podemos adotar duas posições diante do controle que julgamos ter sobre os fatos:⁵⁷

- a) Ponto de controle interno: “Tudo depende de mim”; “Sou o responsável por meu próprio destino”; ou “Sou o principal responsável pelo que acontece comigo”. Essa posição, se executada de forma moderada e racional, é saudável porque faz as pessoas assumirem a si mesmas e decidirem lutar pelo que querem. Se for extrema e absolutista, começarão a se atribuir a responsabilidade direta de eventos com os quais nada têm a ver (culpa). Sentir que

estamos guiando nossa própria vida gera segurança e aumenta a autoestima, mas tornar-se obstinado em relação a isso para além do razoável não deixa de ser um ato de arrogância e irracionalidade. Precisamente, a personalização é uma distorção mental que consiste em adotar uma posição centralista: “Tudo depende de mim” ou “Tudo se dirige a mim”. Se o ponto de controle interno for total e irrevogável, o estresse e a ansiedade surgirão. É importante sentir que controlamos nossa vida, mas também é importante aceitar que certas coisas fogem do controle pessoal, a despeito de nossos esforços.

b) Ponto de controle externo: “Estou à mercê dos imponderáveis” ou “Minha conduta está determinada por eventos externos contra os quais não posso fazer nada”. Chame-se Deus, destino, sorte ou astrologia, a ideia é que não sou responsável pelo que me ocorre, e, portanto, não faz sentido tentar mudar as coisas. Em outras palavras: ponho as causas de minha vida fora de mim. Essa atitude levada ao extremo é perigosa porque, se não sou *absolutamente* responsável por meu destino, para que lutar, então? O ponto de controle externo elimina drasticamente a autoestima porque nos coisifica, nos tira a possibilidade de escrever nossa própria história, nos rouba a força. Contudo, não podemos negar que, em certas ocasiões, manter um ponto de controle externo nos obriga à resignação saudável, a aprender a perder. Se o ponto de controle externo for total e irrevogável, a depressão será certa.

O *pensamento personalista* aparece quando ficamos no extremo do ponto de controle interno e descartamos de maneira irracional a influência que os eventos externos poderiam ter.

Vejamos dois exemplos.

Adriana é uma jovem que trabalha como estilista de roupas infantis. Sua atitude diante da vida é sentir-se responsável por tudo o que acontece a seu redor, o trabalho inclusive. Se um produto criado por ela não atinge o nível de vendas esperado, o pensamento personalista automaticamente dispara: “O design não foi bom”; “Eu poderia ter feito melhor”; ou “Eu sou a culpada”. Os outros possíveis fatores, como a exposição nos pontos de venda, os canais de distribuição ou a recessão econômica do país não

são levados em conta em sua análise. Só existe um ponto de controle interno altamente nocivo, ilógico e determinista: “Eu sou a única responsável”. Na área afetiva ocorre algo similar. Quando um amigo ou amiga se afasta, a única explicação que lhe ocorre tem a ver consigo mesma: “Não sei manter minhas relações”; ou “Sou uma péssima amiga”. Uma vez mais, seu raciocínio descarta as variáveis externas (por exemplo, as características psicológicas ou o estado de ânimo das outras pessoas) e só se concentra em suas presumíveis falhas. Essa atitude “egocêntrica negativa” a leva a odiar a si mesma e a manter um estado depressivo quase permanente. Um desânimo continuado, e a vida perde dia a dia seu sentido.

Paula havia se casado com um homem instável e bastante mulherengo. O problema adquiriu traços trágicos quando ela soube que ele tinha uma amante fazia dois anos. A atitude de Paula foi acionar uma enormidade de *pensamentos personalizados* em vez de buscar um *equilíbrio racional* entre o ponto de controle interno (por quanto e pelo que, real e objetivamente, sou responsável) e externo (por quanto e pelo que é ele o verdadeiro responsável).

Reproduzo parte de uma entrevista.

TERAPEUTA: Você realmente acha que tem culpa pelo que aconteceu?

PAULA: Não fui uma boa esposa.

TERAPEUTA: O registro da semana passada mostrou uma média diária de sessenta pensamentos personalizados, que mostram que você se sente a principal responsável pela infidelidade de seu marido. Não acha que ele também tem sua parcela de culpa?

PAULA: Eu não fui suficientemente carinhosa... Nem lhe dei prazer sexual. Devia ter concordado com o que me pedia, mas sou muito reprimida...

TERAPEUTA: O amor é muito frágil. Milhões de casais lutam por seu relacionamento e procuram chegar a acordos porque acham que vale a pena.

PAULA: Se eu tivesse sido melhor, ele não teria arranjado uma amante.

TERAPEUTA: Vamos aceitar que poderiam ter se comunicado melhor,

mas isso foi de ambas as partes.

PAULA: Ele não é um homem muito comunicativo.

TERAPEUTA: E não acha que um marido mais comunicativo poderia ter facilitado as coisas?

PAULA: Sim, mas para ele é difícil expressar os sentimentos.

TERAPEUTA: Você me disse que seus outros relacionamentos haviam sido bastante satisfatórios: todos a trataram bem e foram fiéis. Como explica que aqui não tenha funcionado?

PAULA: Não sei, já não sei...

TERAPEUTA: Pelo menos podemos dizer que a falta de comunicação não é totalmente responsabilidade sua e que em seus relacionamentos anteriores você foi uma boa companheira, concorda?

PAULA: Sim, isso mesmo.

TERAPEUTA: Sempre podemos ser melhores, mas não me parece que seu “mau comportamento como esposa” justifique a conduta de seu marido. Acredito que, quando há amor de verdade, a pessoa procura melhorar as coisas antes de procurar uma substituta.

PAULA: Está querendo dizer que ele não me amou o suficiente?

TERAPEUTA: Eu não poderia responder, mas tenho certeza de que você não é a única responsável, nem sequer a principal. Sua tendência geral a personalizar os fatos a faz ver a si mesma como a causadora de tudo.

PAULA: Saber que não sou a única responsável não me devolve meu relacionamento.

TERAPEUTA: Mas alivia seu mal-estar, a carga se distribui melhor e a faz ver as coisas com mais objetividade. Se aceitar que o problema foi dos dois, deixará de se sentir a “malvada” e poderá agir de uma maneira mais inteligente.

PAULA: Gostaria de não me sentir tão culpada.

A culpa é um valor social. A premissa é a seguinte: se você comete um erro e não se sente muito mal por isso, é uma pessoa ruim. Mas se você se sente muito mal por ter errado, é boa. O paradoxo da autopunição: sentir-

se mal para sentir-se eticamente bem. (No livro *Cuestión de dignidad – Aprenda a Decir No y Gane Autoestima Siendo Asertivo* aprofundo o tema da culpa e da assertividade.)

Você não tem culpa de tudo, isso é óbvio, embora às vezes quisesse que assim fosse. E você nem é tão importante a ponto de ser o centro do mundo. Diga o que disser, faça o que fizer, o que ocorre a seu redor nem sempre tem a ver com você. Procure se posicionar em um ponto de controle interno mais ou menos moderado. Aqui vão três opções:

- a) Ponto totalmente externo (fatalismo): “Nada depende de mim”.



- b) Ponto totalmente interno (personalização): “Tudo depende de mim”.



- c) Ponto de controle interno racional: “Muitas coisas dependem de mim”.



Das três opções, o ponto (c) é o mais saudável, visto que se encontra perto do ponto de controle interno, mas não no extremo: “As coisas dependem de mim, mas não todas, nem de maneira definitiva”.

Assumir a culpa por tudo é uma maneira de se autopunir. Assim, quando você começar a se responsabilizar por tudo de mau, procure também as causas externas. Retire-se da posição central e oriente a atenção para outros fatores alheios a você, que certamente intervêm.

Equilibre suas atribuições, pondere a informação disponível, externalize um pouco o pensamento.

Não lave as mãos, mas também não exclua o mundo e as demais variáveis para explicar seu comportamento; dos dois jeitos a culpa o esmagaria. Não pense que o mal o persegue. Se o pensamento personalista se tornar costume, a depressão se instalará em sua vida.

PENSAMENTO REPETITIVO OU RUMINANTE

Ruminar faz referência ao costume alimentar dos animais herbívoros de mastigar pela segunda vez o alimento, devolvendo-o da cavidade do estômago onde esteve armazenado. Por analogia, dizemos que uma pessoa é ruminante mental quando pensa de maneira reiterada e obsessiva a mesma questão.⁵⁸ Em geral, o pensamento repetitivo se concentra de maneira obstinada nos “*por quê*”, nos “*como*” e nos “*o quê*” de uma emoção perturbadora, tentando encontrar uma solução ou uma maneira de aplacar o mal-estar.⁵⁹ Embora às vezes a ruminação possa trazer um consolo aparente, as pesquisas mostram que, na maioria dos casos, o alívio esperado não se alcança.⁶⁰ Mais ainda, o pensamento reiterativo pode levar a pessoa a adoecer, porque age como um círculo vicioso que recicla a preocupação (ansiedade) e alimenta o esquema negativo.⁶¹

Quando estamos diante de um problema que parece não ter solução, a mente pode optar pela estratégia compulsiva de voltar sem parar ao mesmo assunto, insistir, reavaliar e esmiuçar a informação com a esperança de que essa atividade analítica produza um efeito benéfico. A auto-observação é indispensável para potencializar nossas capacidades, mas, quando se transforma em ruminação, o sentido original se distorce. A beleza da meditação seria substituída pela atitude neurótica daquele que resmunga e reclama.

Em certas circunstâncias, o sistema se sobrecarrega e o pensamento obstinado volta como um bumerangue. Nesses momentos, a solução para o problema costuma chegar por outros caminhos, não tão racionais. É o fenômeno do “a-há” ou do “eureka!”, da lâmpada que se acende como em um passe de mágica, e tudo começa a se encaixar. O cérebro consegue reunir as peças e capta a totalidade do quebra-cabeça. Isso se chama

criatividade: um salto ao vazio, o efeito surpresa, um *flash* repentino, e a conclusão aparece subitamente sem que se entenda como.⁶²

Afastese de vez em quando dos assuntos que o preocupam, mude de estação e deixe que a mente se reorganize e adquira uma nova perspectiva. O processo criativo precisa de um período de descanso conhecido como *incubação*. É preciso criar as condições para que o aparato mental possa dar frutos. Nenhum cientista ou artista conseguiria nada significativo se se deixasse levar pela urgência de um pensamento ruminante. É importante aclimatar e serenar a mente, afastá-la do pensamento fixo, colocá-la para fazer outra coisa. A mente desprevenida é a preferida das musas.

Claudia era uma mulher de 63 anos, casada, com quatro filhas. Havia me procurado devido ao estresse ocasionado pelo fato de sua filha mais nova estar desempregada, mesmo tendo terminado a faculdade de administração de empresas havia alguns meses. Esse fato, em princípio compreensível (o começo não é fácil), havia se transformado, para Claudia, em uma questão de vida ou morte. Seus pensamentos mais frequentes eram: “Por que não arruma emprego se é tão estudiosa e inteligente?”; “Por que outras pessoas menos preparadas conseguem emprego, e ela não?”; “O que ela está fazendo de errado?”; “Meu Deus, o que está acontecendo?!”; “O que devo fazer para ajudá-la?”; “Como é possível que isso esteja acontecendo?”; “Será que não estamos enviando os currículos ao lugar certo?”; “E se não arranjar emprego?”; “Tenho que encontrar uma solução”; “A quem deveríamos recorrer?” Enfim, todos os seus recursos cognitivos agiam a serviço de uma preocupação cada vez mais crescente com o emprego. Seus pensamentos negativos não eram só repetitivos; estavam cheios de perguntas sem resposta.

Sua conduta era uma dor de cabeça para quem a cercava: ligava constantemente para amigos e conhecidos para lhes pedir emprego para a filha, questionava e censurava o marido por sua “falta de interesse”, repreendia a filha porque “não se esforçava o suficiente”, rezava, acendia velas, pensava, pensava e pensava. Havia emagrecido sete quilos em um mês e meio, não dormia bem, estava irritadiça e hipersensível, chorava sem motivo aparente e afirmava que só encontraria a paz se a filha conseguisse arranjar um emprego.

Embora o tratamento tenha conseguido certa melhora em seu

comportamento, Claudia continua fazendo regularmente uma terapia de tipo cognitivo-comportamental, porque, apesar de sua filha já ter arranjado emprego, ela considera que faz parte dos “mal empregados” e insiste que, quando Deus lhe conceder o milagre de que sua filha seja promovida ou arranje outro cargo melhor, voltará a nascer.

Não fique obstinado. A obsessão só serve para consumir suas faculdades. O pensamento é útil quando bem focado, quando seu uso não é exagerado. No fundo, o pensamento repetitivo não é mais que a manifestação da impaciência. Não pensar e deixar a mente vazia é muito difícil, porque, quanto mais tentamos descartar um pensamento, mais ele se fortalece. O pensamento se torna importante, se engrandece. É um dos tantos paradoxos da mente. Se eu lhe pedisse para não pensar em um urso branco, o esforço de não pensar nele faria seu sistema de processamento de informação se impregnar de ursos brancos. Em muitas ocasiões, não querer pensar leva a pensar mais. Às vezes, é melhor a distração, a desatenção sem tanto esforço, olhar para outro lado, compreender que o pensamento reiterativo não é saudável.

Não acredito que você necessite de um curso especial para parar de se destruir se realmente quiser pensar bem. Se você colocasse o dedo na tomada e levasse um choque forte, será que precisaria de uma explicação teórica do efeito da corrente elétrica sobre seu organismo para não tornar a fazê-lo, ou uma lista de vantagens e desvantagens? O impacto o transformaria automaticamente em um especialista em eletricidade. Voltemos ao princípio: ver as coisas como são. Pragmatismo puro: ruminar faz adoecer, não gera soluções significativas, questiona desnecessariamente e se transforma em um pesadelo para quem nos cerca. Eu me pergunto: não são motivos suficientes para não fazê-lo?

A PARTE OU O CONJUNTO? DOIS ESTILOS DE PENSAMENTO INCONCLUSO

Vou analisar duas formas de pensamento inconcluso que podem ser consideradas corolários do pensamento dicotômico:

- a) Quando se leva em conta só uma parte do todo e se sacrifica o

conjunto (racionalistas/detalhistas).

b) Quando se considera somente o conjunto e se descarta a parte (emocionais/holísticos). [63](#), [64](#)

Obviamente, qualquer um desses modos levará a conclusões incompletas e equivocadas que afetarão o comportamento. Vamos analisar cada um em detalhes.

1. Racionalistas/detalhistas

Essas pessoas, por verem a árvore, não veem o bosque, ficam nos detalhes, são minuciosas, ultrarracionais e excluem a experiência subjetiva (sentimento/afeto/emoção). Ao ficar colados aos pormenores e eliminar a percepção do conjunto chegam a resultados parciais e fragmentados. A mente que utiliza essa “visão em túnel” inevitavelmente acaba distorcendo a informação. Sob essa perspectiva, aquele que roubou uma vez é visto como um ladrão. A conduta, nem que seja uma, determina a personalidade e o caráter do executante. A conclusão é desproporcional.

A *supergeneralização* consiste em chegar a uma conclusão *geral* com base em um ou mais incidentes *isolados*. O caso particular se transforma em critério para tomar decisões. Por exemplo, eu poderia chegar à conclusão de que os brasileiros são apáticos e introvertidos porque meu vizinho brasileiro é assim, contradizendo qualquer estatística que diz exatamente o contrário.

Recordo o caso de um jovem que se negava a manter um relacionamento afetivo estável porque, em seu conceito, as mulheres eram “traíçoeiras” e “interesseiras”. Quando lhe perguntei em que fundamentava sua opinião, ele respondeu: “Minha esposa me trocou por outro, acha pouco?” Em outro caso, uma mulher já de idade avançada, militante ativa de um grupo político, argumentava que *o senado era honesto* porque alguns de seus membros eram. Um velho rabugento afirmava que sua casa era um inferno porque nunca encontrava as coisas onde as deixava. Uma mulher afirmava de maneira enfática que seu casamento era um desastre porque seu marido não a compreendia: sua razão era que às vezes ele a contradizia; não importava que tivessem uma boa vida sexual e afetiva, a “discussão esporádica” era o indicador que

representava o casamento como um todo.

Uma das características mais importantes desse estilo é a exclusão da subjetividade da emoção. Essas pessoas costumam ser extremamente lógicas (a síndrome de Spock, de *Jornadas nas estrelas*), tanto que, com frequência, carecem de inteligência emocional. A emoção também deve ser considerada um tipo de informação de que o sistema necessita para funcionar adequadamente. A emoção dá orientação e motivação ao comportamento, imprime energia e nos ajuda a nos comunicar, entre outras muitas funções. Sem ela, não seríamos mais que frios computadores.

O pensamento racional não deve ser confundido com “racionalização”. *Pensar racionalmente* é eliminar o pensamento supersticioso de nossa vida e tender a um pensamento mais afiado, eficiente e saudável que não gere mal-estar nem alimente emoções perturbadoras ou destrutivas. Já a “racionalização” é um mecanismo de defesa ou uma estratégia compensatória cuja missão é minimizar os estados emocionais ou evitá-los. Pensar bem não é excluir a emoção, e sim integrá-la quando se deve, e em dose adequada. Às vezes, devemos ser muito emocionais, outras, bastante racionais. A sabedoria está em aprender a discriminar. Não existem pensamentos puros, nosso sistema está impregnado de afeto, e são muito poucas as emoções livres de cognição. Razão e emoção: duas faces da mesma moeda.

2. Emocionais/holísticos

Essa maneira de processar a informação é oposta à anterior: por ver o bosque não se vê a árvore. São pessoas que sacrificam os detalhes pela totalidade, ficam no global e acreditam mais nas emoções que na lógica. A mente que utiliza esse processamento emocional acaba cometendo erros de todo tipo, porque uma coisa é integrar a emoção, outra muito diferente é deixar-se levar totalmente por ela. O sentimentalismo descontrolado imprime uma qualidade impressionista, romantizada e dramatizada ao pensamento, o que gera um distanciamento da realidade.

Acreditar cegamente na intuição pode ser perigoso. Não nego que há momentos em que a magia pode ser divertida e até relaxante, mas fazer

disso uma forma de vida nos arrasta à credulidade e ao pensamento mágico. Você aceitaria ser operado por um cirurgião que, em vez de utilizar os procedimentos técnicos, se deixasse levar exclusivamente por sua intuição? Tomaria um avião cujo piloto utilizasse o próprio “pressentimento” em vez dos radares? Não conheço nenhum homem de negócios que decida “intuitivamente” como investir alguns milhões de dólares. Apesar da obviedade dessa argumentação, realizamos uma infinidade de atividades baseados em nossa capacidade de adivinhação.

Há pouco tempo, pude ver, em um canal de televisão que promove esse tipo de ideias, um debate de “especialistas em sereias”. Os participantes falaram durante uma hora sobre as características psicológicas e as particularidades afetivas das sereias. Por exemplo: como engravidam, sua missão no mundo humano e os traumas e as angústias de que padecem. Mas o que realmente chamava a atenção era a seriedade e propriedade com que abordavam o tema. Para eles, não se tratava de uma suposição, e sim de uma verdade absoluta: as sereias existem, e há toda uma metodologia disponível para poder estudá-las! Nunca observei uma sombra de dúvida ou de ceticismo nos expositores. O descaramento era tal que, às vezes, me parecia estar vendo o National Geographic ou o History Channel. Uma pessoa que acredita firmemente nessas coisas pode chegar a explicações fantásticas e absurdas sobre qualquer coisa, inclusive sobre a própria vida.

O *pensamento emocional*⁶⁵ surge quando um indivíduo considera seus sentimentos e/ou suas emoções uma evidência da realidade. Por exemplo: “Eu me *sinto* um tolo, portanto, *sou* um tolo”. Como se fosse uma varinha mágica, a emotividade transforma em realidade tudo o que toca. Desconhecem-se os fatos objetivos para dar lugar ao afeto: “Não importa que desempenhe bem meu trabalho; se eu *sinto* que o faço mal, *sou* ineficiente”. O que *sinto* se projeta em minhas crenças e opiniões até distorcê-las: “Eu me sinto culpado, então, devo ter feito algo errado”; ou “Sinto que você não me ama, por algum motivo deve ser”. *Sentir* igual a *ser*.

Como já mencionei, as avaliações das pessoas emocionais/holísticas são opostas às dos racionalistas/detalhistas. Por exemplo: “Os espanhóis me parecem simpáticos, portanto meu vizinho espanhol é simpático”; a

totalidade é absorvida pela singularidade. Diante da afirmação racionalista/detalhista: “*Um homem abusou de mim, portanto todos os homens são estupradores*” (tomar a parte pelo todo), o estilo emocional/holístico poderia se basear no oposto: “*Todos os homens são estupradores em potencial, portanto este homem específico com certeza quer me violentar*”. Os extremos se juntam no estereótipo. A irracionalidade pode chegar de baixo ou de cima, do particular ao geral ou do geral ao particular.

Então, nem a parte isolada nem o conjunto excludente, e sim as duas coisas. Nem razão pura nem emoção pura, e sim integração. Não posso compreender o particular sem o conjunto que o contém, ou mesmo o conjunto sem levar em conta seus componentes. Os racionais/detalhistas levados ao extremo configuram um quadro clínico conhecido como TOC (transtorno obsessivo-compulsivo), e os emocionais/holísticos podem desenvolver uma alteração psicológica reconhecida como transtorno da personalidade histriônica.

Não se deixe obcecar pela lógica e pelos detalhes nem acredite cegamente nos sentimentos. Ambos, razão e emoção, devem estar juntos para assegurar que seu pensamento seja adaptativo. Você precisa esfriar seus processos, mas não os congelar. Você pode obter o equilíbrio entre razão e emoção fazendo a seguinte simulação. Cada vez que tiver de tomar uma decisão, leve o calibrador mental ao extremo racional e fique ali um tempo analisando “friadamente” a questão. Depois, deslize para o polo oposto da emoção e concentre-se em “sentir”. Faça esse jogo (ponto e contraponto) várias vezes. Exponha as razões lógicas (ditadas pela mente) e as razões emocionais (ditadas pelo coração). Torne-as explícitas e, dentro do possível, tente integrá-las. Minha experiência é que as razões lógicas pesam mais que as emocionais e nos levam a cometer menos erros, mas, quando combinadas com as do afeto, você pode matizar sua decisão e torná-la mais humana e afinada com suas necessidades. O importante é estar atento tanto aos componentes do conjunto quanto ao conjunto em si.

⁴⁶ RISO, W. Depresión: avances recientes en cognición y procesamiento de la información. Medellín: CEAPC, 1990.

- [47](#) GOLEMAN, D. Emociones destructivas. Buenos Aires: Vergara Editores, 2003.
- [48](#) HOLLON, S. D.; Kriss, M. "Cognitive Factors in Clinical Research and Practice". Clinical Psychology Review, 4, 35-76, 1984.
- [49](#) RISO, W. Entrenamiento asertivo. Medellin: Rayuela, 1988.
- [50](#) SELIGMAN, M. E. P. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. Nova York: Pocket Books, 1990.
- [51](#) PERLOFF, L. S. "Social Comparison and Illusions of Invulnerability". En: Synder, C.R.; Ford, C. R. (eds). Coping with Negative Life Events: Clinical and Social Psychological Perspectives. Nova York: Plenum Press, 1987.
- [52](#) CHANG, E. C. "Optimism-Pesimism and Stress Appraisal: Testing a Cognitive Interactive Model of Psychological Adjustment in Adults". Cognitive Therapy and Research, 26, 675-690, 2002.
- [53](#) ELLIS, A. Usted puede ser feliz. Barcelona: Paidós, 2001.
- [54](#) NEWMAN, C. F.; Leahly, R. L.; Beck, A. T.; Reilly-Harrington, N. A.; Gyulai, L. Bipolar Disorder. Washington: American Psychological Association, 2002.
- [55](#) BECK, A. Terapia cognitiva de la depresión. Barcelona: DDB, 1983.
- [56](#) ARISTÓTELES. Ética nicomaquea. Ética eudemia. Madrid: Biblioteca Clásica Gredos, 1998.
- [57](#) ROTTER, J. B. "Generalized Expectancies for Internal Versus External Control of Reinforcement". Psychological Monographs, 80, 1, 1966.
- [58](#) NOLEN-HOEKSEMA, S. "The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms". Journal of Abnormal Psychology, 109, 504--511, 2000.
- [59](#) ROBINSON, M. S.; Alloy, L. B. "Negative Cognitive Styles and Stress-Reactive Rumination Interact to Predict Depression: A Prospective Study". Cognitive Therapy and Research, 27, 275-293, 2003.
- [60](#) INGRAM, R. E.; Miranda, J.; Segal, Z. Cognitive Vulnerability to Depression. Nova York: The Guilford Press, 1998.
- [61](#) PAPAGIORGIU, C.; Suegle, J. G. "Rumination and Depression: advances in theory and research". Cognitive Therapy and Research, 27, 243-245, 2003.
- [62](#) ROMO, N. (1998). Psicología de la creatividad. Barcelona: Paidós, 1998.
- [63](#) COHEN, M.; Nagel, E. Introducción a la lógica y al método científico. Volume I. Buenos Aires: Amorrortu Editores, 1977.
- [64](#) BECK, A. T.; Freeman, A. Terapia cognitiva de los trastornos de personalidad. Buenos Aires: Paidós, 1995
- [65](#) BURNS, D. D. Sentirse bien: una nueva fórmula contra las depresiones. Barcelona: Paidós, 1998.

PARTE III

Esquemas saudáveis:
reflexões sobre a arte do bem viver

Como vimos nas duas partes anteriores, *não somos bons processadores de informação* porque nossas faculdades mentais são limitadas.^{66, 67} Não obstante, a mente humana pode adquirir uma capacidade de voo surpreendente, como atestam as mais antigas tradições filosóficas e espirituais. Podemos criar estilos de vida ou esquemas saudáveis que nos permitam superar ou compensar algumas das restrições de nosso cérebro e evoluir para uma existência mais tranquila e feliz. *Cada um deve configurar sua própria filosofia do bom viver de maneira consciente e explícita. Pensar sobre si mesmo em relação a seu próprio projeto de vida: o que quero?; de que necessito?; como hei de viver?; o que é negociável ou não?* Perguntas existenciais, éticas e motivacionais.

Talvez devamos andar para trás em vez de ir para a frente e resgatar aquele saber ancestral que repousa silencioso em cada um de nós: a *disposição prática* da qual Aristóteles falava. A capacidade de saber escolher o que é bom para o homem em geral e o que é bom para si próprio. É a atitude do *homem verdade* a que Chuang-Tzu fazia referência trezentos anos antes e Cristo:⁶⁸

O que é o *homem verdade*? Os antigos homens verdade não ficavam contrariados com a escassez, não se orgulhavam (“ficavam machos”) com os sucessos. Não recrutavam adeptos. Suas faltas não os envergonhavam, nem os acertos os deixavam arrogantes. Dessa maneira, quando estavam lá nas alturas, não tremiam; submersos na água, não se molhavam; no fogo, não esquentavam. Assim, com sua sabedoria, podiam remontar às alturas do Tao. Os antigos homens verdade dormindo não sonhavam; acordados, nada os angustiava. Sua comida não era requintada. Sua respiração era profunda. A respiração dos homens verdade chega até os calcanhares (p. 42).

Gostando ou não, existe no ser humano uma profunda exigência de sentido, um anseio pelo genuíno e pelo não contaminado que nos permita ser realmente livres. É o requerimento da autorrealização. Ansiamos por uma transformação interna e radical, uma forma de mutação que nos ponha em contato com nossa própria essência. Se Krishnamurti tinha razão, em cada um de nós descansa a história de toda a humanidade; portanto, o autoconhecimento é o caminho principal.

Neste capítulo vou me referir a esquemas (crenças, estilos de vida) motivacionais, protetores e geradores de imunidade mental, nos quais a psicologia se encontra com a filosofia. Em uma próxima publicação me aprofundarei naqueles legados da sabedoria antiga e medieval e sua aplicação à vida cotidiana e à psicologia clínica.

SER MAIS QUE *TER*: a austeridade interior

Embora alguns não concordem, para mim é evidente que as pessoas não valem pelo que têm, e sim pelo que são. Nossa cultura gira ao redor dos três “P”, como já apontei em outros escritos: *poder*, *prestígio* e *posição*. Somos mais gentis e receptivos com as pessoas que ostentam esses três “P” ou algum deles. Não tratamos da mesma forma o humilde e o poderoso, o pobre e o rico. *Ter* é um valor. Invejamos os grandes do *jet set*, identificamo-nos com os ídolos e com os bens materiais que temos, confundimos o norte com o sul. Nunca entendi os que têm “orgulho” de seu patrimônio econômico e menos ainda os que parabenizam os outros pelo que têm: “Parabéns por seu automóvel!”; “Parabéns, seu relógio é lindo!” Existe estupidez maior?

Elogiamos com mais facilidade os móveis e as roupas de alguém que sua inteligência ou sua bondade. Não recebemos da mesma forma em nossa casa um convidado comum e um “importante”; podemos até gastar o que não temos para estar à altura do convidado. Se o presidente da República fosse jantar em sua casa, você se mostraria como realmente é ou tentaria jogar a casa pela janela? Seria igualmente um bom anfitrião com um convidado humilde e com um chefe de Estado?

Segundo Fromm^{69, 70}, o modo do *ser* se diferencia do modo do *ter* no fato de que o primeiro nos faz crescer porque está a favor da vida e da vivacidade, ao passo que o segundo está a serviço do egocentrismo, do Narciso que temos dentro de nós, da esterilidade, do eu monopolizador, da posse e da cobiça.

Vamos citar o mestre Eckhart, um dos mais notáveis místicos cristãos da Idade Média:⁷¹

As pessoas nunca deveriam pensar tanto no que têm de fazer; deveriam meditar mais sobre o

que são [...] Saber simplesmente que devemos pôr todo nosso empenho em ser bons, e não insistir tanto no que a pessoa faz, ou na índole das obras, e sim em como é o fundamento das obras (p. 91).

Quando estamos no modo do *ser*, não competimos, não precisamos bater nenhum recorde nem ficar nos exibindo em nada; há alegria essencial, há uma forma de satisfação que basta em si mesma: somos autênticos. Aceitar-se incondicionalmente e poder dizer “Sou como sou!” nos situa no centro de nosso ser, fazemos contato com a singularidade que nos determina sem exaltar o ego. No estado do *ser*, o potencial desliza para cima sem tanto esforço.

Em um de seus sermões (“Sermão da pobreza”), Eckhart propõe que nos “esvaziemos” de todas as necessidades. Não renegar o *ter* em si, mas sim o *apego* ao que temos. Se estou disposto a renunciar ao que me pertence a qualquer momento, se não me igualo de maneira egoísta com minhas posses, então o *ter* não se contradiz em relação ao *ser*. Não se apegar a nada, só dormir quando se tem sono e comer quando se tem fome, desfrutar do que se tem, mas de maneira livre. Mais especificamente, diz: “Um homem pobre é aquele que não *quer* nada, não *sabe* nada e não *tem* nada” (p. 75).

Vamos esclarecer esses pontos:

a) Não *querer nada*: no sentido de não cobiçar, conforme afirmava Buda. Não desejar com anseio. Cobiça é um “apego desordenado às riquezas”, inclusive às coisas boas, inclusive ao céu, inclusive à santidade. A filosofia do *ter* promove uma atitude mercantilista em todas as áreas. Recordo uma canção do Sui Géneris, uma banda de rock argentina dos anos 1970, “Confesiones de invierno”, que expressava lindamente o que quero dizer: “Dios es empleado en un mostrador, da para recibir” [Deus trabalha atrás do balcão, dá para receber]. Nas palavras de Eckhart, menos musicais, mas mais profundas:

São mercadores todos aqueles que se preservam dos pecados mortais e que querem ser virtuosos e fazer boas obras para agradar a Deus, tais como jejuns, vigílias, preces etc. Mas o fazem querendo algo em troca de Nosso Senhor, ou para obrigar Deus a lhes agradar de alguma forma – são estes os chamados mercadores. (p. 36)

Esvaziar-se é dar lugar a Deus sem esperar nada, sem antecipar ganhos de nenhum tipo. Difícil para quem foi educado em uma cultura na qual o dinheiro e a troca são o valor mais importante. Qual é a opção? *Não cobiçar em absoluto*. O que define o desapego não é tanto o ascetismo quanto a disposição ativa a renunciar a “qualquer coisa” se for necessário.

b) *Não saber nada*: no sentido de não se apegar ao conhecimento como uma forma de exacerbar o ego. Não se trata de *ter conhecimento acumulado*, e sim de *conhecer* como processo. *Pensar* é melhor que *ter pensamentos*. Muitos “intelectuais” e viciados em conhecimento, como veremos mais adiante, fazem da erudição um valor e se regozijam em um falso saber que não lhes pertence. Todas as tradições espirituais concordam ao afirmar que o homem deve se desocupar do conhecimento para descobrir a verdade, o outro, o inominável, o atemporal, Deus, ou como se queira chamá-lo. Não significa ser ignorante, e sim estar disposto a descartar qualquer ideia ou crença se for necessário. O santo não sabe que é santo, o sábio não sabe que é sábio, *não saber que sei* me aproxima da sabedoria. Basta ir a um congresso científico, não importa a especialidade, para perceber que muitos desses eventos não são mais que encontros de egos, em que o que se admira e louva é a “atualização” dos expositores. Jamais se poderia fazer uma “reunião anual de sabedoria”, porque, se alguém comparecesse ao evento, não seria sábio. A famosa máxima socrática repetida até a exaustão – “só sei que nada sei” – não é mais que a conscientização de que nenhum conhecimento humano é capaz de produzir certeza e garantir a felicidade total.

c) *Não ter nada*: no sentido de estar livre das coisas e diminuir as necessidades que temos. Diógenes Laércio⁷², um historiador do século III d.C., conta-nos dois casos de Sócrates relacionados com o dito anteriormente. No primeiro deles, Alcibíades ofereceu a Sócrates um terreno muito espaçoso para que construísse uma casa, e este respondeu: “Se eu tivesse necessidade de sapatos, tu me darias todo um couro para que eu os fizesse? Logo, ridículo seria se eu o aceitasse”. A segunda história se refere à atitude que Sócrates assumia

perante a compra e venda de objetos; nas palavras de Laércio:

Observando frequentemente as muitas coisas que se vendem em público, dizia a si mesmo: “Quanto há que não necessito!” Repetia sempre aqueles versos:

As joias de prata, de púrpura as roupas,úteis poderão ser nas tragédias; mas de nada servem na vida” (p. 77).

Pense um pouco: Quantas coisas lhe sobram?; Quantas tem demais?; A quantas se apegas sem sentido? É nas situações-limite, como no caso de uma doença grave, um exílio forçoso, uma guerra, a perda de um ente querido ou uma falência financeira, que realmente percebemos que muitas das coisas que defendíamos a ferro e fogo “de nada servem na vida”. A ideia, obviamente, não é fazer um culto à pobreza exterior, à fome, ou justificar a exploração. Trata-se de não se acorrentar a nada material, entendendo que o que *somos* nada tem a ver com o que *temos*. A necessidade de status é uma síndrome que requer ajuda profissional.

A atitude que acompanha a “pobreza interior” pregada por Eckhart não é nada mais que a *independência radical* das posses, sejam materiais, intelectuais ou espirituais. Não sua negação, mas sim a autonomia psicológica em relação a elas. *Obter* é uma coisa, *ser* é outra. Há pouco tempo vi um programa sobre a vida de Michael Jackson. O homem se levantou um dia qualquer e disse: “Hoje quero gastar”; e tranquilamente foi fazer compras. Comprar o quê? Não fazia ideia. Saiu para ver o que teria vontade de comprar. Então, entrou em uma loja de artigos de decoração e começou a comprar de maneira compulsiva. O mais surpreendente é que não sabia o que tinha em casa: “Quero isso, isso, isso”... e, de repente, a dúvida metódica: “Será que já comprei este vaso? Já tenho isso?”. Gastou quase um milhão de dólares. Os milhares de enfeites que o cercavam não conviviam com ele, *eram* ele.

Embora haja dúvidas sobre sua veracidade, no anedotário filosófico é muito conhecido o encontro entre Diógenes (filósofo cínico que vivia em um tonel e cujos únicos bens eram uma capa e um cajado) e Alexandre Magno. Em uma ocasião, quando Diógenes estava tomando sol em frente a seu barril, Alexandre parou diante dele e lhe disse que estava disposto a lhe conceder o que quisesse. Diógenes pensou um pouco e respondeu: “Tenho um desejo: que te afastes e me permitas ver o sol”.

Insisto: viver bem é um prazer, e seria burrice renunciar a isso. Mas quando a autoestima começa a ser proporcional ao tamanho da carteira, a coisa se complica. Somos muito parecidos entre nós, a despeito daqueles que se acham “especiais” e “diferentes”. Existe uma identidade universal que nos unifica discretamente e que fica evidente na adversidade, quando o status está em risco, e a soberba não encontra onde fincar raízes. Diz Eckhart, enfim: “A humanidade é tão perfeita e tão completa no mais pobre e miserável quanto no papa ou no imperador”.

SABEDORIA MAIS QUE ERUDIÇÃO

Vejamos as definições:

Erudição: “Vasto conhecimento dos documentos relativos a uma ciência”.

Sabedoria: “Prudência na vida e nos negócios”.

O ideal antigo de sabedoria estava determinado por uma fusão entre teoria e prática. Dois saberes: um circunscrito à pesquisa, e o outro aberto ao mundo e aos dilemas do dia a dia. Montaigne⁷³ separava ambos os conceitos de maneira similar. Definia a erudição como a linha dura do conhecimento e considerava a sabedoria um conhecimento mais amplo e vital: tentar alcançar a vida feliz por meio da razão ou da prudência. Pensar bem, sentir-se bem.

Muitos homens da ciência são totalmente incapazes de resolver as dificuldades mais elementares do dia a dia, como se a pesquisa científica fosse discordante do bom desempenho social ou interpessoal. Por que não ensinar nas escolas, além das matérias tradicionais, estratégias de resolução de problemas para o viver diário, problemas comuns e corriqueiros? Sabedoria simples, pueril e necessária. Se alguém duvida, pode se perguntar, com toda a honestidade, que grande contribuição para sua qualidade de vida foi saber a tangente hiperbólica, as integrais de números imaginários, a data de nascimento de Napoleão, o dia da invasão da Normandia, a teoria quântica, a geometria descritiva, a lei de Hooke, as intermináveis e complexas fórmulas químicas ou a classificação dos pares cranianos. A felicidade parece percorrer outros caminhos, se é que existe.

Não nego que os conhecimentos técnicos podem nos beneficiar de maneira direta ou indireta; o que afirmo é que a arte do bom viver requer aptidões e destrezas que pouco têm a ver com a típica ilustração de doutos e letrados. Para criar um estilo de vida saudável e alegre não necessitamos de tanta erudição.

As pessoas que se expressam com termos complicados ou fazem uso de uma linguagem ininteligível nos inibem. Temos a impressão de que sabem mais que nós, essa é a mensagem que a cultura nos transmitiu. Acreditamos que o incompreensível é sinal de genialidade e confundimos dificuldade com profundidade: o fácil é superficial, o difícil deve ser fruto da inteligência. Se hoje Sócrates aparecesse dissertando em alguma das universidades tradicionais seria posto na rua por não utilizar referências bibliográficas suficientes; seria visto como um camelô. Sempre é possível explicar o difícil de uma maneira mais fácil e amigável. A seguinte premissa pedagógica confirma isso: *quem entende um fenômeno perfeitamente é capaz de explicá-lo e torná-lo acessível ao público sem ter de recorrer a tanto lero-lero.*

No livro *Imposturas intelectuais*, Sokal e Bricmont⁷⁴ mostram como muitos autores respeitados de diferentes áreas, como físicos, linguistas, filósofos e psicanalistas, tentam impressionar e intimidar o leitor não científico. Consideram que, em muitos casos, esses cientistas exibem “uma erudição superficial, lançando, sem o menor pudor, uma avalanche de termos técnicos em um contexto no qual resultam absolutamente incongruentes” (p. 22).

Obviamente, pelo menos em tese, erudição e sabedoria não são incompatíveis, mas a experiência demonstra que, quanto mais a pessoa se aproxima da sabedoria, mais se afasta da erudição, ou necessita menos dela. A sabedoria é um conhecimento mais vasto, mais fundamental: trata-se de como viver melhor, estando bem consigo mesmo e com os outros. Não tem pretensões acadêmicas, não busca manchetes nem aplausos, só tranquilidade. Os sábios não precisam estar atualizados, isso é evidente. A razão sem a experiência não promove a mudança, os conceitos e as palavras por si só não substituem o vivencial.

Victoria Camps⁷⁵ a descreve assim: “O saber de princípios práticos não é sabedoria prática. Esta, já disse Aristóteles, se adquire com a experiência

e com os anos, ensaiando e errando, confrontando opiniões diferentes” (p. 42).

Amálgama entre teoria e prática. Conhecimento aplicado, a arte do bom viver. Na juventude estudamos a sabedoria, dizia Rousseau, e na velhice a aplicamos. Os cabelos brancos, o tempo, os baques, a luta pela sobrevivência, o que nos ocorre de verdade. Habitar o real, existir no contexto, essa é a fonte do saber que chamamos sabedoria.

O conhecimento instrui, a sabedoria transforma. Você pode ficar só com a semântica e a imaginação ou saltar para o empírico e vivenciar os fatos com plenitude. Se a experiência o sacudir e o levar a reavaliar seus paradigmas e a se questionar profundamente, esse conhecimento será transformador; então, você já não será o mesmo. O contrário é estancar.

Recordo o caso de um neurocirurgião, docente universitário e pesquisador, que, quando foi trocado pela mulher por outro, desenvolveu uma depressão severa muito resistente à terapia. A vida do homem havia transcorrido entre livros, congressos e parafernália universitárias. Ostentava um reconhecimento social importante e, inclusive, dava consultoria sobre temas sociais e políticos. Fazia parte de vários comitês de ética e se mostrava uma pessoa equânime, moderada e boa em relações públicas. Meu paciente havia fragmentado sua vida, limitara-a a alguns eventos de cunho intelectual. No fundo, era um homem inseguro, dependente dos elogios, dos prêmios e das publicações. Havia entrado no mundo da erudição competitiva, que se tornara uma obsessão. Sua capacidade de se divertir já quase não existia, a de se impressionar ficara circunscrita ao centro cirúrgico e às salas de conferência. Não tinha relações sexuais havia sete meses, não estava a par do que acontecia com os filhos e as filhas, não praticava nenhum esporte, e a ausência de passatempos chamava a atenção. Uma vida vazia, embora repleta de conhecimentos e pergaminhos. Ainda assim, perante a sociedade, mantinha a imagem de um homem virtuoso e um modelo digno de imitar.

Em sua primeira e única consulta, ele me expressou a seguinte preocupação: “Não sei como lidar com a separação. Não sei o que dizer às pessoas, minha imagem vai parar na lama. Claro que ela foi culpada pela separação, foi ela que procurou outro homem. Não sei o que dizer a meus colegas”. Poucas semanas depois, fiquei surpreso ao ver em um jornal

local um artigo dele falando sobre o que significa ser importante. Só havia restado à vítima expiar sua dor por meio das letras. A experiência da separação passou inadvertida. Não houve transformação alguma.

Recordo Montaigne, outra vez: “Vi em minha época cem artesãos, cem lavradores mais sábios e mais felizes do que reitores da universidade” (*Ensaio II*, p. 85).

A maior sabedoria é tomar consciência do próprio déficit. É a “alegria de conhecer” e de viver a despeito de nossas limitações. O sábio sabe e aceita. Ninguém tem o futuro garantido. Comte-Sponville, no *Dicionário filosófico*, diz a respeito disso: “A sabedoria, a verdadeira sabedoria, não é um seguro contra todo risco, nem uma panaceia, nem uma obra de arte. É o repouso, mas alegre e livre, na verdade”.

Existem receitas para se alcançar a sabedoria? Não acredito. Mas a melhor maneira de se aproximar um pouco dela é pela negativa. O sábio *não* compete, *não* se apressa, *não* fala muito *nem* é enrolado ao dizer as coisas, *não* anula o sentimento, *não* se subjuga diante dos aplausos, *não* se incomoda com a crítica, *não* é indiferente à vida e *não* sabe tudo. Pode haver mais “nãos”, obviamente.

Além das diferenças individuais, o que parece evidente é a existência de uma sabedoria perene, imperecível e espantosamente coerente ao longo do tempo. Existe, segundo Alan Watts, um consenso filosófico de alcance universal, que foi compartilhado por uma infinidade de seres humanos que tiveram as mesmas intuições profundas e ensinaram a mesma doutrina essencial, seja em nossos dias ou há seis mil anos, no Novo México, no Extremo Ocidente, no Japão ou no Extremo Oriente.⁷⁶

Talvez o único caminho para alcançar certa paz interior seja *desaprender em vez de aprender*, parar de fazer força. Krishnamurti dizia que, para encontrar Deus, não se deve sair para buscá-lo, e sim esperá-lo: deixar a casa (mente) em ordem, abrir as portas e janelas (sentidos limpos e sem distorções); então, e só então, se formos afortunados, o *outro*, o sagrado, aparecerá.

Anátema contra os especialistas, que são especialistas demais

Os especialistas têm cara de especialistas, e isso os torna inconfundíveis. São pessoas experientes que experimentam o já

experimentado até torná-lo habitual, circunscrito, eficiente e automático; mecânico, diria Krishnamurti.

Os especialistas nunca andam sozinhos. Sempre estão acompanhados de novatos que aspiram a ser especialistas e alguma mulher atraente que o especialista apadrinha por seus dotes especiais. Iniciados: filhos pródigos do mestre que esbanja sua sapiência como quem não quer, mas não tem mais remédio que deixar descendência – a marca do saber, o efeito piramidal daquele que está em cima, na ponta, e rega o saber para baixo, para os neófitos. Não é a lei do galinheiro, mas parece.

Os especialistas sempre nos recordam de que não somos especialistas. Quando o especialista considera que a pergunta que alguém lhe fez é pouco inteligente, banal ou óbvia, sua resposta é sutilmente demolidora: (a) sorriso de comiseração; (b) olhar escrutinador tingido de superioridade responsável; e (c) a manifestação de um enunciado em tom suave, quase hipnótico: “Não, não é assim... Vou explicar de um jeito mais simples...”.

Os especialistas caminham devagar, inclinam um pouco a cabeça para o lado como se estivessem absortos no apaixonante mundinho de sua mente intrincada. Dizem que não querem se parecer com os sábios gregos, mas tentam. São fascinados pelos corredores compridos e frescos das universidades, onde se demoram exageradamente para ir de um ponto ao outro.

Os especialistas são muito especializados, ou seja, singularizaram sua ciência até torná-la hiperconcentrada, e talvez por isso franzam o cenho quando a vida não coincide com seus esquemas. Não há nada menos holístico que um especialista, inclusive os especialistas no tema holístico.

Os especialistas sabem qual opinião é verdadeira e qual não é, onde se encontra a informação que vale a pena, que gostos são os adequados, o que se deve ler, o que se deve comer, aonde se deve ir, quem é bonito, quem é feio, como devemos nos vestir e despir, que filmes ver, em que investir, que casa comprar, enfim, graças a Deus sabem o que nos convém.

Como é natural, os especialistas são atraídos por outros especialistas. As reuniões com seus iguais configuram o espaço natural de competição onde cada um tenta superar o outro em inteligência ou informação. Essas reuniões são inescrutáveis, tórridas e inteligentes: abunda a luz, o

comentário oportuno e a sagacidade atualizada.

Os especialistas têm um toque de timidez incipiente, uma forma de cinismo ancestral que os faz flutuar graciosamente entre o impotável e o ameno.

Os especialistas sempre têm algum galardão, prêmio ou menção outorgada por outros especialistas que os destaca da maioria dos cidadãos normais. Quando alguém lhes recorda o galardão, eles apelam à virtude da modéstia: ou assentem com resignação (“É verdade, eles me descobriram...”) ou recorrem a uma forma de humildade que faria corar o próprio Aristóteles (“Não foi nada...”).

Os especialistas sempre citam diversos especialistas famosos que, em geral, já estão mortos, ou citam seus amigos que estão vivos e que também os citam. Esse sistema fechado de admiração mútua de jeito nenhum é uma muleta que usam para se sentir mais seguros; é a exuberância da erudição, a doutorice em ação. O saber transborda *per se*, e não há mais remédio que regar cultura, oferecê-la ao mundo.

Os especialistas não sabem que não sabem contar piadas, portanto as contam. Em geral, são chatos e têm a graça de uma marmota. Mas esse tédio não deve ser subestimado; seu tédio é considerado por eles existencial, elegante, erudito: reminiscências de Schopenhauer.

Embora não haja provas fidedignas a esse respeito, dizem que os especialistas costumam falar sozinhos nas noites de lua, usam cueca xadrez fora de moda, prendem os espirros e os arrotos, adoram cachimbos ingleses, são péssimos amantes e leem revistas de moda escondidos.

Também dizem que, quando chegam em casa, na mais absoluta solidão e sem mais testemunhas além de sua consciência lotada, desabam de cansaço, fartos de saber tanto.

O OUTRO COMO SUJEITO: ÉTICA MAIS QUE MORAL

Como já vimos, o egocentrismo é a atitude pela qual descarto de cara qualquer ponto de vista diferente do meu. Quando temos o narcisismo acentuado, surpreendemo-nos quando as pessoas não estão de acordo com o que pensamos.

Uma forma de maltratar o próximo é não considerá-lo um interlocutor válido. Repudiá-lo e não o ver “como outro legítimo na convivência”, como afirmava o biólogo Maturana.⁷⁷ Eu o *coisifico* porque não o reconheço como *sujeito*, como um ser pensante com voz e voto. Aceitar o outro como um “sujeito válido” é vê-lo como “um fim em si mesmo”, como alguém que merece respeito e tem direitos, mesmo que não estejamos de acordo.

Respeitar é levar o outro a sério, e levá-lo a sério é aceitar que ele tem algo a dizer que vale a pena escutar.

Umberto Eco⁷⁸ afirma que a ética começa quando os outros entram em cena, ou seja, quando nos vemos “obrigados” a defender e fundamentar as próprias decisões sob o olhar alheio. Então, ser ético é descentrar-se e se colocar no lugar do outro.

Analisando detalhadamente, situar-se no ponto de vista alheio requer um processo mental bastante complexo. O procedimento ético requer pelo menos os seguintes passos: (a) descentrar-se (humildade); (b) adotar momentaneamente a posição do interlocutor (representação de papéis); (c) identificar com clareza sua opinião (explorar sem preconceito); (d) regressar à própria crença com a nova informação; e (e) tentar conciliar os próprios interesses com os da outra pessoa. Realizar esse jogo de ida e volta exige uma flexibilidade e uma capacidade nada fáceis de alcançar.

Disso surgem as seguintes perguntas: realmente fazemos esse processo de descentralização quando nos encontramos em uma discussão? Até onde nos preocupamos seriamente em embasar nossos pontos de vista e torná-los razoáveis e fundamentados? Até onde incluímos o outro como sujeito? Vejamos as relações que estabelecemos com nossos amigos, nosso parceiro e nossos filhos: realmente nos colocamos no ponto de vista deles quando abordamos suas necessidades?

Peter Singer⁷⁹ diz:

No nível mais fundamental do pensamento ético, devo considerar os interesses tanto de meus inimigos como de meus amigos, e os interesses dos desconhecidos e os de meus familiares. Só se, depois de considerar plenamente os interesses e preferências de toda essa gente, continuar pensando que a ação é melhor que qualquer alternativa, posso genuinamente dizer que devo realizá-la (p. 209).

Essa identificação com o próximo não só humaniza o interlocutor que está diante de nós, como também nos humaniza, uma vez que assumimos a responsabilidade de sustentar nossas posições (dar razão a elas) perante os outros. É o mundo compartilhado de que falava o filósofo Max Scheler⁸⁰, em que fica evidente a participação afetiva, a empatia ou a simpatia: “Você merece minha escuta ativa”. Reconhecer o outro como sujeito é assumir a intimidade alheia, é despedaçar a indiferença social e afetiva e reafirmar a dignidade como direito não negociável.

A ética nos induz a pensar antes de agir, a ser prudentes, a decidir sobre o que é certo e o que é errado de acordo com nossos códigos e em relação ao mundo que habitamos. Sua pergunta é: “Como hei de viver?”. Pelo que vimos, trata-se de nos comportarmos humanamente.

E a moral? Ela nos diz como devemos nos comportar. Refere-se mais ao *dever fazer*. São os imperativos kantianos, é a normatividade sem exceções, é aquilo que garante a sobrevivência de uma sociedade que carece do amor suficiente e, portanto, precisa das normas de convivência. A conduta moral responde à pergunta: “O que devo fazer?”

Mas a ética exige mais uma condição, extremamente importante: nossos juízos devem ser recomendáveis para todos, ou seja, devo imaginar como seria o mundo se todos agissem de acordo com minha maneira de pensar. Comte-Sponville⁸¹ expressa isso claramente: “Quer saber se tal ou qual ação é boa ou condenável? Pergunte-se o que aconteceria se todos se comportassem como você” (p. 25).

É a primeira fórmula do dever de Kant:⁸² “Aja sempre de modo tal que a máxima de sua ação possa ser erigida em norma universal”. A moral ordena, a ética aconselha.

Quando nosso proceder começa a transitar os terrenos da ética, começamos a sentir certa paz interior. Existe algo de pacificador em ser coerente e agir em consonância com o que pensamos e sentimos. Um sentido de unidade e adaptação saudável se apodera do eu e o enaltece. O estereótipo social que mostra a pessoa ética como um ser chato, desmancha-prazeres ou demagogo é absurdo e carece de todo fundamento. Parafraseando Comte-Sponville, *a ética é o conjunto refletido (pensado) de nossos desejos*. Não se trata de anular nossas apetências e desejos, e

sim de vivê-los conscientemente, sem culpa nem autopunição.

“Fazer o bem e sentir-se feliz”, dizia Spinoza⁸³ em *Ética*; o que não significa que devamos agir de maneira servil. O que quer dizer é que, sem a presença de outros seres humanos, minha humanidade começa a cambalear.

1. O que nos faz humanos?

O que nos faz humanos não é somente a genética, e sim o social. Foi ter estado junto a outros seres de sua mesma espécie que desenvolveu sua humanidade atual. Não estou exagerando. A conclusão é determinante: a vida humana, entendida como vida autoconsciente, ou seja, capaz de reconhecer a si mesma no devir histórico, não é possível sem a presença dos outros. Karl Popper⁸⁴ chamou essa complexa operação de fenômeno de se olhar no espelho.

Em 1977, um antropólogo chamado McLean reportou o caso de duas meninas que, em 1922, em uma aldeia bengali, foram resgatadas de um grupo de lobos que as havia criado afastadas de todo contato humano. Uma tinha oito anos, e a outra cinco. A menor faleceu pouco tempo depois, e a mais velha viveu mais dez anos com outros órfãos. Ambas andavam apoiadas em suas quatro extremidades, tinham hábitos noturnos, rejeitavam os humanos e preferiam os cães e os lobos. Obviamente não falavam e eram totalmente inexpressivas. A separação dos lobos depressiu-as ao extremo, o que parece ter sido a causa da morte da pequena. Embora a menina sobrevivente tenha conseguido ficar com uma família humana por um tempo, caminhar em pé e articular algumas palavras, nunca se adaptou à convivência interpessoal.⁸⁵

Chimpanzés e gorilas criados em famílias humanas, que aprenderam a linguagem dos surdos-mudos, mostram habilidades linguísticas e sociais altamente complexas, bem “mais humanas” que as meninas-lobo.⁸⁶

A evidência disponível em psicologia e outras disciplinas afins é bastante contundente ao afirmar que somos humanos na medida em que nos relacionamos com outros humanos. Desse contato inicial nasce nossa capacidade de criar significados e representar o mundo como o fazemos.

Montaigne, em *Ensaaios*, dizia: “Todo homem carrega em si a forma inteira da condição humana”. *Carregamos dentro de nós a semente que só pode ser ativada por outro ser que se realiza na medida em que nos ajuda a ser*. A cadeia da vida, esse contágio da existência que transmitimos uns aos outros, quase sempre sem saber.

2. Como tentar ser ético

Há duas opções básicas para tentar ser uma pessoa ética, e uma não é incompatível com a outra: a refletida e a modelada.

a) Refletida

Quando estiver diante de um dilema ético, siga os seguintes passos:

- Tente seriamente justificar seu comportamento e dar *razões* sobre ele à luz de certos princípios morais ou de algum código valorativo pessoal e/ou grupal assumido como seu (reflexão ética).
- A defesa da conduta, ou sua fundamentação, não deve incluir só seus interesses pessoais, e sim os das outras pessoas envolvidas, ou seja, deve ir além do que lhe agrada ou desagrada. Aceite que seus próprios interesses não podem, simplesmente por ser seus, contar mais que os interesses de qualquer outro.^{[87](#)}
- Para ter maior clareza e segurança, tente adotar um ponto de vista universal/imaginativo: (a) imagine-se na situação de todos os que serão afetados por sua ação/decisão e (b) imagine como seria o mundo se todos agissem como você. Pergunte-se se você prescreveria ou recomendaria seu comportamento ao resto da humanidade ou a seus entes queridos.

Em resumo: *Comportar-se eticamente é fazê-lo de uma maneira que possa ser recomendada e justificada, tendo os outros como testemunhas e observadores*.

b) Modelada

Outra forma de resolver os dilemas éticos é *recorrer aos modelos mais que às determinações*. Há ocasiões em que a fé em si mesmo se

abala ou a ansiedade nos impede de adotar estratégias de resolução de problemas sensatas e organizadas. É quando os escrúpulos ficam difusos, e a tentação ganha terreno. Se você tivesse certeza de que nunca seria pego, sonegaria impostos, roubaria um banco? Se um gênio malvado lhe oferecesse a felicidade total em troca de matar um desconhecido, você se sentiria tentado? O filósofo Comte-Sponville⁸⁸ explica assim sua estratégia pessoal para resolver alguns problemas ético-morais:

Confesso que, quando me pergunto o que devo fazer, ou seja, qual é meu dever, não me pergunto pelo que a razão ordena [...] nem a que lei absoluta devo me submeter [...] nem se a máxima de minha ação pode ser universal, e sim o que faria na mesma situação um indivíduo que só agisse por amor (Jesus Cristo), um indivíduo que só agisse por compaixão (Buda), ou simplesmente um indivíduo sem baixeza nem fraquezas (Diógenes, o cínico). Ponho simultaneamente em funcionamento esses três modelos, aplico-lhes minha razão (para escolher os meios mais que para determinar os fins) e isso basta, quase sempre, para me indicar claramente o que deveria fazer (p. 242).

O que fazer, então? Reflexão ou modelos, ética refletida ou ética modelada? De acordo com minha experiência, a mistura dos dois procedimentos costuma ser a mais frutífera na hora de tomar decisões éticas. Razão e exemplos de sabedoria, mais que determinações e obediência devida.

3. Uma dica adicional: ser coerente

Ser coerente internamente é *pensar, agir e sentir* para um mesmo lado. Os três níveis de resposta se manifestando de maneira solidária e conjunta. Mente e corpo unidos, sem dualismos, com pouquíssimas dúvidas, para que a harmonia não se disperse em contradições fundamentais. Mente e coração orientados para um mesmo fim.

Elementar? Nem tanto. Ser coerente não é fácil. O paradoxo e o contrassenso são parte essencial do homem que constrói a si mesmo. As “contradições internas” nos acompanham desde sempre, assim como a luta para superá-las. Erich Fromm⁸⁹ afirmava que essa é precisamente nossa essência, movermo-nos em uma dicotomia não resolvida entre o biológico e o especificamente humano, entre a razão e a emoção.

Mas vale a pena esclarecer: a coerência psicológica não significa integridade total e exata dos componentes, sem o mínimo desvio, sem a menor hesitação. A retidão irrepreensível pode se degenerar em rigidez psíquica, que significa negar-se a reavaliar as próprias crenças quando a realidade mostra que se está errado. A coerência é a tendência a organizar as partes (pensar, sentir e agir) em um todo relacionado, correlativo, para torná-la compatível no fundamental.

Mariana era uma executiva moderna de 33 anos, altamente eficiente e bem-sucedida, que havia subido rapidamente até ocupar um importante cargo em uma empresa de cosméticos. Quando chegou a meu consultório, relatou dificuldades para conciliar o sono, irritabilidade, dores musculares e falta de motivação: “Não sei como explicar... Eu nunca fui uma mulher muito existencial, mas às vezes não vejo sentido na vida... Tanto esforço para quê? Ultimamente não acredito nas pessoas. Tenho um namorado a quem amo muito e um trabalho que é a inveja de minhas amigas. Contudo, algo me falta...”. As depressões existenciais são mais comuns do que acreditamos. Alguns psicólogos não as detectam simplesmente porque seu enfoque teórico não lhes permite.

As entrevistas mostraram que a insatisfação e a depressão de Mariana estavam relacionadas com uma dimensão ética. Durante toda a infância e parte da juventude fora educada em um meio familiar de alta sensibilidade social e honestidade, e agora tinha de enfrentar diariamente decisões que iam contra esses princípios.

No último mês, devido à política de “corte de pessoal” e problemas entre funcionários, havia dispensado seis pessoas sem estar de acordo com isso. Por exemplo, sabia que um empregado havia sido demitido para que o cargo fosse para a amante do presidente da empresa, uma gerente de marca especialmente favorecida pelo homem. Em outra ocasião, participou de uma reunião em que explicaram como se usavam animais para descobrir as consequências nocivas dos produtos, e ficou impressionada com a crueza das imagens e a insensibilidade do grupo perante a situação. Um fator adicional acentuava seu estado de ânimo negativo: em uma reunião realizada a portas fechadas, só com pessoal de confiança, foi votada uma decisão que escondia informação importante para os consumidores.

Assim, pouco a pouco, foi surgindo uma infinidade de situações nas quais sua maneira de agir não estava de acordo com o que ela pensava e sentia. Dentro de si, Mariana sabia que estava negociando com seus princípios. Ela mesma considerava que era especialmente submissa a seus superiores e que, em muitas ocasiões, não dizia o que realmente pensava por medo de perder o cargo.

Com o passar das sessões ficou cada vez mais evidente a dissociação que existia entre o que pensava, sentia e fazia. Um dia ela me disse: “Já consegui identificar meus sentimentos, o que sinto é vergonha... Sou uma fraude”. Quando assimilou a mensagem que sua consciência lhe enviava e finalmente tomou a decisão de ser coerente, renunciou a seu cargo com toda a tranquilidade. Um ano depois havia montado sua própria empresa de exportações.

Pode haver maior prazer, melhor sensação de bem-estar que fazer o que consideramos justo e adequado? O que nos é natural, que não gera violência interior. Mariana não gostava de ser injusta com as pessoas, doía-lhe ver uma pessoa necessitada, adorava os animais, não aceitava a exploração nem o tráfico de influências, não era conivente com nenhum tipo de discriminação. Sem dúvida, estava no lugar errado.

Quando o pensamento, a emoção e o comportamento se opõem entre si, sua atitude se assemelha à de uma biruta no meio do oceano: desnordeada e sujeita aos caprichos do vento. A coerência lhe permite pegar o timão, definir um ponto de controle interno e evitar os contrassensos elementares.

Os grandes mestres e os sábios mostram uma integridade básica que se reflete no corpo e na maneira de se relacionar com o mundo. Vê-los viver já é um ensinamento, vê-los aceitar seus erros, uma lição. Coerência e flexibilidade, a chave de todo crescimento pessoal: tentar ser consequente, mas aberto à mudança.

APRENDER A PERDER

Ninguém nos ensina a perder. O mundo é dos ganhadores, dos que nunca se dão por vencidos, dos poderosos. É uma educação antissabedoria

que alimenta a ideia absurda de que só o sucesso conduz à felicidade. Ao contrário, reconhecer a derrota e saber aceitá-la é sinal de inteligência. Resignar-se quando algo escapa de nosso controle é sabedoria; desprender-se do futuro é transcendência.

O sábio não espera nada ou muito pouco, porque esperar quase sempre está relacionado com a ansiedade. Em geral, desejamos alcançar o que “não desfrutamos” e *gostaríamos* de usufruir mais adiante, o que “não conhecemos” e *gostaríamos* de conhecer, ou o que “não podemos fazer” e *gostaríamos* de fazer. É a armadilha da esperança que se instala na carência. É a terrível sensação de que sempre falta alguma coisa.

Spinoza afirmava em *Ética*: “Não há esperança sem medo, e não há medo sem esperança”.

- a) Você espera ansiosamente encontrar a mulher ou o homem que ama. Não tem medo de que não chegue?
- b) Tem medo de que essa pessoa não vá ao compromisso. Não gera esperança de que apareça?

O sábio não espera nada, mas não porque tem tudo, e sim porque não teme perder nada. Sêneca⁹⁰ conta o caso de um filósofo que vivia em uma cidade que havia sido invadida pelo rei macedônio:

Tendo perguntado ao filósofo Estilpão se havia perdido algo, este lhe disse: “Nada, tenho comigo tudo o que é meu”. Pois bem, seu patrimônio havia se transformado em butim, o inimigo havia raptado suas filhas, sua pátria havia caído sob domínio alheio, e o rei, cercado das armas de um exército vitorioso, interrogava-o com tom de superioridade. Mas ele pôs-lhe a vitória a perder e, apesar de ter sido tomada a cidade, não só se declarou invicto como também incólume. É que tinha consigo os verdadeiros bens, que ninguém pode tomar... (p. 17)

“Tenho comigo tudo o que é meu”. O que mais se pode pedir? O sábio precisa de pouco, por isso não espera nem se desespera.

Mas a esperança é sempre negativa? Não, nem sempre. Se estiver perdido no meio do deserto ou tiver uma doença grave, é possível que a esperança me mantenha em pé: uma dose de otimismo moderado nunca vai mal. Mas se, por exemplo, eu me negar a elaborar um luto ou uma perda irreparável, a esperança se transformará em problema. A teimosia

não é uma virtude, como não o é a perseverança cega e irracional. No caso do luto, o melhor é se resignar e entrar em uma “desesperança saudável”: não tenho controle sobre a situação, *nada a fazer*. Então, esperança ou desesperança? Ambas, de maneira discriminada. Às vezes há que ter esperança e às vezes que jogar a toalha. Buda ou Jesus? Ambos.

Um aspecto importante da sabedoria, como nos ensinaram os estoicos, é justamente aprender a discernir quando se justifica e quando não, quando se deve insistir e quando abandonar o campo de batalha, o que não significa covardia, e sim prudência. Capacidade de escolha para alcançar a *ataraxia* dos antigos, a imperturbabilidade. Mais especificamente: *esforçar-se no que depende de si (se for importante ou valer a pena) e renunciar ao que “não se pode desejar” por ser inconveniente ou “impossível”, por exceder as próprias capacidades*. Saber perder, saber ganhar.

E o ideal de felicidade? Não existe. A felicidade, tal como a entendemos na cultura industrial ocidental, é o desejo de manter o prazer indefinidamente, chame-se Paraíso ou Nirvana. É a quimera da alegria eterna, da não frustração definitiva e do controle total. Como é óbvio, uma crença como essa só pode nos conduzir a ser escravos de uma felicidade inalcançável, a uma carga mais que a um alívio. Uma ideia mais razoável e prática da felicidade seria situá-la no aqui e agora e despojá-la dessa falsa aura sacrossanta. O que significa isso? Estar feliz enquanto faço o que quero. Desejar o que tenho ou o que faço, enquanto o tenho e o faço, aproveitar o que não me falta.⁹¹ Contudo, para muita gente, viver o presente é tirar o brilho da vida. Pascal⁹² esclarece a questão:

É que o presente em geral nos fere. Nós o ocultamos a nossos olhos porque nos aflige, e quando nos é agradável lamentamos vê-lo escapar. Tentamos retê-lo mediante o futuro e pensamos em dispor as coisas que não estão em nossa mão para uma época à qual não temos nenhuma necessidade de chegar (Fragmento 27; p. 80).

Vejamos duas situações nas quais aprender a perder é importante: (a) uma relacionada à dor e (b) uma ao prazer.

- a) Se não podemos fugir da adversidade, resta-nos Epicteto⁹³, “Suporta e abstém-te”, ou Epicuro⁹⁴ e seu famoso quadrifármaco: “Não se deve

temer a Deus, a morte é insensível, o bem é fácil de procurar, o mal é fácil de suportar”. Nada a fazer, nada a defender, deixar-se levar pelo destino e *aceitar o pior que possa acontecer*. Matar toda esperança e entregar-se sem lamentos chorosos. Conta-se que os nativos norte-americanos, quando se viam diante da morte iminente pelas mãos dos soldados invasores, limitavam-se a dizer: “Este é um bom dia para morrer”. Às vezes, a vontade sobra, e é mais inteligente seguir as determinações da natureza. Nunca devemos nos dar por vencidos? Não é verdade; muitas vezes *não há nada a fazer além de se render*. E é quando a máxima estoica ganha sentido: “Viver segundo a natureza”. Mas que natureza? *A que é exclusivamente humana, a outorga pela reflexão ponderada e bem calibrada*.

- b) Se o prazer acaba, deixe-o ir. Não se apegar, combater o desfrute, não querer reter o que já foi, o que acabou a despeito de nossas súplicas e boas intenções. Fiz amor, comi minha comida favorita, pude ver um bom filme e pronto. Mas a mente não se consola, quer reter tudo, repeti-lo. Precisa voltar a sentir o prazer e inventa o apego, que não é nada além da incapacidade de retirar-se a tempo. Aprender a perder significa que, quando o bom acabou, acabou. Conformismo sábio e oportuno, ou seja, Buda. Fazer uso das nobres verdades, do entendimento puro, da tolerância à frustração em grandes quantidades. Alain de Botton⁹⁵ conta o incrível caso de um rei chamado Ciro que decidiu secar um rio porque seu cavalo havia se afogado nele. Então, deixou de lado os planos de expandir seu império e fez seu exército se dedicar à tarefa de construir oitenta canais para esvaziar o rio e “castigá-lo” por sua insolência.

Não faz sentido esparnear contra a vida. A crença irracional que define a baixa tolerância à frustração é: “Se as coisas não são como eu gostaria que fossem, fico com raiva”. Essa maneira de pensar resulta da mistura mortífera entre o infantilismo egocêntrico e uma irracionalidade extrema. Gostando ou não, somos apenas um suspiro do universo. De onde provém tanta petulância? A modéstia pode ser um bom antídoto. Reconhecer as próprias limitações nos afasta do centralismo ególatra.

Os estoicos propunham um cálculo racional para evitar o otimismo

ingênuo e fortalecer a responsabilidade moral diante dos atos orientados à busca do prazer. Obviamente, não se tratava de reprimir os sentimentos prazerosos, e sim de evitar aqueles nos quais o equilíbrio custo/benefício dá resultados daninhos. Duas máximas de Epicuro:

É melhor suportar determinadas dores para gozar de prazeres maiores. Convém privar-se de determinados prazeres para não sofrer dores penosas (*Fragments e testemunhos*, fragmento 34).

Pensemos no que nos custa renunciar a provar um bom chocolate *agora* para emagrecer *depois*. Chocolate: bem, prazer menor e imediato. Emagrecer: bem, prazer maior e diferido.

O justo, segundo a natureza, é um acordo do conveniente para não fazer mal uns aos outros nem sofrê-lo (*Máximas capitais*, fragmento 31).

Em outras palavras: “Faça o que quiser se não for nocivo para você nem para os outros”. Em certa ocasião, um psicólogo inimigo da autoajuda e do crescimento pessoal criticou a frase anterior por ser simplista, pois, segundo ele, só refletia “lugares comuns” (como se os lugares comuns não tivessem seu próprio saber). Quando lhe respondi que o “lugar comum” correspondia a uma das ideias centrais de Epicuro, mudou rapidamente de opinião, e como em um passe de mágica descobriu um toque de “sabedoria oculta” na frase.

O cálculo estoico é, pois, a capacidade de prever as consequências de nossas ações. Trata-se de saber usufruir sem afetar ninguém. É aprender a se relacionar com o prazer e a dor de uma maneira menos patológica, ponderando o autocontrole.

Repito uma vez mais a máxima regente, inspirada no estoicismo: *dirigir a própria vida no que depende de si mesmo (sentido, felicidade, autorrealização) e aceitá-la tal como é quando não depende de si mesmo (doenças, morte, separação), tentando diminuir a quantidade de dor, implica o simples fato de estar vivo.*⁹⁶

Quando você se encontrar diante de algum acontecimento difícil, não aja de maneira impulsiva. Não tenha pressa e analise cuidadosamente qual é a forma mais saudável de se comportar. As perguntas a seguir, que são um cruzamento entre psicologia cognitiva e filosofia, podem servir como

guia antes de tomar decisões importantes. Mas o ideal é que você possa criar seu próprio questionário:

- a) Minha vida depende disso, é vital e essencialmente definitivo para mim ou para meus entes queridos encontrar uma solução?
- b) O que de pior poderia acontecer? E se o pior acontecesse, eu poderia continuar vivendo dignamente apesar de tudo?
- c) A dor esperada seria realmente insuportável ou eu poderia suportá-la com alguma ajuda?
- d) Como eu avaliaria esse mesmo evento daqui a um tempo? Seria igualmente vital e importante?
- e) Posso pensar em mim mesmo em uma situação ainda pior?
- f) Posso desenvolver uma estratégia de enfrentamento que não implique um mal maior em médio ou longo prazo, ou realmente excede minhas capacidades?
- g) Devo enfrentar de maneira ativa ou devo aceitar o pior que possa me acontecer e me resignar a perder com dignidade?

Não há certezas existenciais, não pode haver sem autoengano. Por isso é preciso habitar a incerteza e eliminar a *ilusão de controle* que a cultura apregoa. Viver a incerteza de maneira saudável é aceitar o jogo do imprevisível, de ser processo e não estado. É baixar a cabeça e guardar o ego no bolso. Eu me pergunto: e se nossa passagem pela vida fosse só para construir por construir, fazer por fazer? Erguer edifícios para depois destruí-los e novamente construí-los, como afirmava Dostoiévski. Seria muito absurdo pensar que o verdadeiro sentido da vida está justamente em nunca terminarmos a tarefa? Construtivismo circular, jogadores de um “jogo de nunca acabar”: abertos e indefinidos, sempre incompletos, fazendo-nos a cada passo.

Aqueles que conseguem habitar a incerteza a enfrentam bastante bem porque costumam estar acima da ansiedade, entendem que um número considerável de eventos escapará a seu controle e que, portanto, haverá tentativas inúteis e sem futuro. Habitar a incerteza de maneira saudável implica tornar-se um aventureiro do assombro e situar-se exatamente no lugar que a existência nos propõe, ou seja, em lugar nenhum.

ACERCA DO PERDÃO

O tema do perdão é árduo e complexo. Contudo, parece-me conveniente abordá-lo, não só pela importância do perdão nas condições de vida atual do planeta, mas sim por suas implicações terapêuticas em problemas nos quais a ira, o rancor e o ódio são determinantes. Por exemplo, abuso sexual, maus tratos psicológicos, violência familiar e psicopatia.

Perguntas difíceis de responder: Como é possível que algumas pessoas que foram violentadas em seu foro íntimo da maneira mais brutal e deplorável possam deixar de lado o *eu* maltratado e passar por cima do mais profundo ressentimento (eu acrescentaria, justificado) para chegar ao tranqüilo vale do perdão, redimir o agressor e libertar a si mesmas?

É possível alcançar essa conversão do afeto negativo que compromete tanto o ofendido quanto o ofensor? Existe algum processo mental de preparação para que o perdão surja, ou na realidade se trata, como afirmam alguns filósofos, de um ato gratuito e espontâneo? Trata-se de um fenômeno determinado pelo amor ou pela cognição? Posso perdoar só de querer?

1. O que não é perdoar

A resposta a essas perguntas ficará mais fácil se partirmos da negativa, ou seja: o que *não* é perdoar? Segundo Comte-Sponville⁹⁷ e Jankélévich⁹⁸, podemos definir os seguintes “não perdoar”:

- a) Perdoar *não é absolver*. Não implica apagar a falta como em um passe de mágica ou deixá-la de lado como se nada tivesse acontecido. O fato fica registrado na história, e, por essa razão, o passado sempre está vivo de alguma maneira na memória. A absolvição total e radical só existe na ilusão do sobrenatural, na visão teológica e religiosa: “Eu o absolvo”. Quem tem o poder de desvanecer a falta?
- b) Como consequência disso, perdoar *não é esquecer*. O perdão não é amnésia, entre outras coisas porque não seria adaptativo apagar o infrator de nossa base de dados e, por ingenuidade, colocar-se em

risco de um novo ataque. A criança deve esquecer o rosto do abusador que persiste em seu afã destrutivo? Como esquecer o explorador e evitar que torne a me enganar? Um ponto adicional: se deixássemos de recordar, o que aconteceria com as vítimas? Deveríamos expulsar Auschwitz ou a Bósnia-Herzegovina de nossas lembranças e desrespeitar a memória dos imolados? Nenhuma vítima merece a indiferença. O silêncio, nesses casos, é cúmplice e um detrator da consciência moral necessária para assumir uma posição diante do problema.

- c) Perdoar *não é outorgar clemência*, porque não exercemos a função de juízes, pelo menos não na vida normal dos relacionamentos. Não somos ninguém para decidir o tipo de castigo ou sua intensidade. É possível odiar sem agredir e castigar sem odiar, como fazem muitos educadores. Além de tudo, a clemência pode carregar implicitamente certa arrogância porque implica em se colocar acima do culpado. Na realidade, todo processo que leva ao perdão deve ficar livre de superioridade em relação ao que solicita o perdão. Se você acha que tem o dom de ser clemente e de decidir sobre as sanções deste mundo, precisa de ajuda profissional urgente.
- d) Perdoar *não é sentir compaixão*. A compaixão o solidariza com a dor da vítima, é uma “virtude afetiva”, trata-se de sensibilidade, de solidariedade emocional ou de contágio, visto que a dor alheia nos toca ou se reflete por meio da nossa. A compaixão é um sentimento democrático, pois a identificação do sofrimento é mais intensa quando se realiza entre iguais. É difícil imaginar a dor de um famoso astro de Hollywood porque o motor de seu iate queimou, ou porque seu tapete persa de 200 mil dólares pegou fogo. Compaixão: compartilhar a dor. Talvez ajude a facilitar o processo do perdão, mas não basta para defini-lo.
- e) Perdoar *não é renunciar à justiça*. Recordo o caso de uma mulher que descobriu que seu marido estava tentando enganá-la em um negócio sujo. Depois de meditar várias semanas, ela me disse: “Pensei bem e tomei uma decisão: eu o perdoo, mas vou me separar”. O ato de perdoar não implica que devemos renunciar a defender nossos direitos ou deixar de lutar pelo que acreditamos; trata-se de não entrar

no jogo do ódio. Eu me pergunto, por exemplo, se o trabalho de Simon Wiesenthal⁹⁹ (um judeu sobrevivente dos campos de concentração nazistas) de identificar e capturar criminosos de guerra pertencentes à SS era motivado mais pelo ódio que pela justiça. Aparentemente não, porque o ódio o teria matado muito antes de encontrar o primeiro homicida. E me pergunto também se o que move as perseverantes mães da Plaza de Mayo, estejamos ou não de acordo com elas, é o ódio pelos golpistas ou a necessidade refletida, imperiosa e vital de recuperar os seus: justiça ou vingança? A primeira, com certeza. Em outras palavras: *Não odiar não é deixar de combater, e sim enfrentar a situação de maneira serena.*

Posso lutar ou me defender de meus inimigos sem odiá-los? Penso que sim. É disso que trata o perdão. Não é abdicar à justiça, e sim exercê-la sem rancor, sem ira, sem aberrações violentas: “Perdoo, mas exijo justiça”, não por rancor, e sim por princípio. Quando o papa João Paulo II foi até o presídio para encontrar o indivíduo que havia tentado assassiná-lo e lhe manifestou seu perdão, nunca tentou eximi-lo de sua sentença. Uma jovem mulher, profundamente apaixonada por um homem infiel, perguntou-me em certa ocasião: “Eu o amo, devo perdoo-lo?”. Minha resposta foi a seguinte, e nela me mantenho: “O amor não justifica a violação de sua dignidade pessoal. Ele lhe foi infiel em várias ocasiões comprovadas. Pergunte-se se isso é negociável para você ou não. Se for, *perdoe-o* e continue com ele. Se não for, *perdoe-o* e deixe-o para sempre”.

2. O que é perdoar

Perdoar é não odiar, é extinguir o rancor e os desejos de vingança. É não permitir que o ressentimento continue deitando raízes. O psiquiatra cognitivo Beck¹⁰⁰ define o ódio como um sentimento mais intenso e profundo que a ira. Eu acrescentaria: mais personalizado. Mas vimos que há gente que pode odiar coisas inanimadas, como no caso do rei que quis secar o rio. O ódio é uma aversão essencial pelo outro acompanhado por forte e incontrolável desejo de destruir a pessoa. O outro é visto como um inimigo perigoso, maligno e cruel.

3. As condições do perdão

A maioria dos autores concorda que o perdão requer certas condições:

- a) Somente a pessoa ofendida é que tem o direito de perdoar. Esse é o privilégio da vítima. O perdão é algo *pessoal*, nele só intervêm os envolvidos diretos. Não posso perdoar Hitler a distância, como um observador alheio à dor do Holocausto e sem ser um judeu prejudicado diretamente. Só o torturado pode perdoar o torturador, só o imolado pode perdoar seus algozes. Haverá maior presunção em quem acredita ter o poder de perdoar os assassinos de outro?
- b) O perdão requer tempo. O perdão fácil é suspeito. Jankélévich afirma: “Essa urgência de confraternizar com os algozes, essa reconciliação apressada constitui uma grave indecência e um insulto às vítimas” (p. 211). Quanto dura o processo de perdoar? Ninguém sabe. Mas sabemos que não é imediato. É preciso avaliar muitas coisas, pensar razões e dá-las ao coração para que decida.
- c) O perdão só se justifica quando existe rancor ou ódio. Sem essas emoções negativas, o perdão sobra ou não tem sentido.
- d) O ofensor deve se arrepender para que haja perdão? Não acredito. O arrependimento facilita o perdão, sem sombra de dúvida, mas não é uma condição necessária e suficiente. Condicionar o perdão ao arrependimento é assumir uma estrutura autoritária do perdão, é a filosofia do *ter* mais que do *ser*. Fromm¹⁰¹ afirmava que tradicionalmente o pecado foi relacionado à desobediência, e sua expiação ou perdão são o castigo. Contudo, de uma perspectiva mais humanista, o único e fundamental “pecado” é o egocentrismo. Em outras palavras: o pecado universal é tudo aquilo que afete o bem-estar humano. De acordo com ele:

Em resumo, no modo do *ter*, e por isso em uma estrutura autoritária, o pecado é desobediente, e se supera com o arrependimento, depois o castigo e, posteriormente, uma submissão renovada. No modo do *ser*, na estrutura não autoritária, o pecado é um afastamento sem solução, mas se supera com o pleno desenvolvimento da razão e do amor e com a união (p. 123).

- e) O erro se desculpa, a maldade se perdoa. “Desculpa-se o ignorante,

mas perdoa-se o malvado”, diz Jankélévich. Quando não há intenção, só há tropeço. “Desculpe-me” significa “tire-me a culpa”. “Eu o desculpo” quer dizer: “Eu entendo, há atenuantes, há desculpas justificáveis, não foi sua intenção”. Mas o que acontece quando há “má vontade”, se *ex professo* alguém me faz mal? Cabe a desculpa ou é necessário passar para outro nível? “Se você me fez mal de propósito, só resta o perdão”. Temos a obrigação moral de perdoar? Não acredito nisso; mais que um dever é um desejo, é o foro interno que decide. O perdão, então, implica a existência de uma atitude má por parte do infrator, ou seja, mal-intencionada. O filósofo Derrida¹⁰² afirma que o perdão é para o “imperdoável”, para o inconcebível, para o pecado mortal, e não o venial. O perdão é para as atrocidades, para o inominável. Não preciso do perdão para processar o atraso de um amigo, mas sim para enfrentar sua traição e deslealdade, quer eu queira manter sua amizade, quer não.

4. Os caminhos do perdão

Minha defesa do perdão obedece mais a razões psicológicas do que espirituais ou religiosas. Do ponto de vista cognitivo, não é só um presente que dou ao infrator, que pode chegar a ser importante de uma perspectiva humanista, mas também é um presente que dou a mim mesmo, porque deixo de sofrer. Perdoar é aliviar a carga que o rancor me causa, é deixar meu coração livre para que volte a acreditar e/ou a amar, é voltar ao leito natural. Parece que não existe só um caminho que conduz ao perdão. Em minha prática profissional cheguei a identificar cinco processos básicos, que muitas vezes se misturam de maneira complexa e produzem um único fenômeno indiferenciado. Com fins didáticos, vou apresentá-los separadamente.

O caminho do amor

O amor desinteressado não requer o perdão para curar as feridas psicológicas, porque não abriga rancor. O que você não perdoaria a um filho? Na verdade, com eles ocorre o contrário: o esforço se concentra em

não retirarmos o castigo antes do tempo, em seguir a norma, porque a sanção dói mais em nós. O amor é o antídoto principal contra o rancor e o ódio. Contudo, cabe a pergunta: é possível amar o inimigo? Vi casos em que, apesar da terrível afronta, o amor atua como uma barreira antirrancor: nada a processar, nada a analisar, só o amor que inclui o perdão; dor sem rancor. Como desejar o mal a um filho que nos rouba? Como buscar vingança contra a pessoa amada? Infelizmente, não podemos produzir amor à vontade, nem na terapia nem em lugar nenhum. Recordo o caso de uma mulher de quase 70 anos que vivia com um filho viciado em cocaína que a maltratava e lhe tirava à força o pouco dinheiro que tinha. Apesar de minhas tentativas e de uma colega, não pudemos fazê-la enfrentá-lo e defender seus direitos. Não havia limites, não existia raiva nem indignação nela, só dor por vê-lo sofrer. O autossacrifício era tanto que em uma consulta me disse: “Veja, doutor, não perca mais tempo comigo... Minha depressão vai continuar de qualquer maneira... Se espera que eu enfrente meu filho, que o ponha na rua ou o denuncie, o louco é o senhor. Se pudesse dar a vida por ele, eu o faria... Não preciso perdoá-lo, já está perdoado de antemão...”. O amor tem o dom de oferecer um perdão antecipado e generalizado. Nunca tornei a ver minha paciente e, embora a teoria me indicasse que a assertividade era a melhor opção, eu nunca soube se deveria elogiar sua conduta ou condená-la.

O caminho da compaixão

Eu já disse que compartilhar a dor não é perdoar, mas tratei casos em que, de tanto ver o ofensor sofrer, o perdão começa a se gestar na vítima. Recordo o caso de uma jovem que durante a infância havia sofrido abuso do pai. Havia saído de casa fazia sete anos e não tornara a ter contato com ele. Contudo, as coisas mudaram quando o homem ficou doente, com um câncer linfático. De início, devido à pressão da família, foi visitá-lo de má vontade, mas, com o passar dos dias, ao ver seu sofrimento, começou a sentir pesar pelo homem. Pouco a pouco a indiferença se transformou em compaixão, e a compaixão foi amolecendo seu coração. Em suas palavras: “Não sei o que dizer... Sempre o odiei pelo que me fez, mas quando o vi sofrer tanto... Não sei, algo aconteceu comigo... Nunca falamos do

passado, eu... sentia tanto pesar por ele! Não era amor, mas dó. Uns minutos antes de ele morrer trocamos um olhar, e tudo ficou claro para nós, foi como uma exalação... O ódio desapareceu... Não houve contato físico, nem despedida, só esse olhar especial. Ele se foi em paz, e eu fiquei em paz. Não sei o que aconteceu, mas dou graças a Deus”. A compaixão é uma virtude afetiva em que as razões sobram. Quando se manifesta, a dor do outro pode se transformar em perdão.

O caminho da compreensão

É o preferido dos psicólogos clínicos, mas, há muitas dúvidas a respeito dele. Perdoar é compreender? Não necessariamente. Posso conceber por que um estuprador acaba com uma criança, explicar sua conduta cientificamente, argumentar razões e atenuantes de todo tipo e, ainda assim, sentir ódio pelo homem. Explicar um comportamento não é justificá-lo. Não perdoamos de tanto justificar, mas pode acontecer que o prejudicado, de tanto se colocar no lugar do acusado, acabe se identificando mentalmente com ele. A compreensão pode preparar o caminho para que o coração dê a virada, mas não mais. Prontidão para dar o salto. Jankélévich afirmava que, além do conhecimento, é necessário um impulso agregado, uma energia suplementar para que o perdão aconteça. Ainda assim, de tanto insistir, de tanto ir e vir pelas lembranças, de tanto tentar explicar o inexplicável, de tanto se colocar no lugar do outro, em certas ocasiões o perdão surge como uma bênção, mais ou menos “compreensível”.

O caminho do desgaste

Nos três pontos anteriores, o processo estava centrado no outro: amar, compadecer-se ou compreender o infrator. Nesse caso, o caminho é mais autorreferencial. Em certas ocasiões, o desgaste gerado pelo rancor é tanto que a pessoa decide perdoar como um ato de sobrevivência: “Cansei de odiar”. Não há amor, nem compaixão, nem compreensão, só cansaço essencial que se reverte em si mesmo: *odiar o ódio*. É uma decisão da mente dirigida pelo organismo. O ódio cansa, faz adoecer e inclusive pode

levar à loucura aquele que o padece. Conheci gente que havia mais de vinte anos planejava uma vingança, e não estava na cadeia.

No caminho do desgaste, o perdão age como um mecanismo de defesa, um recurso do *eu* sem importar tanto o *você*: um presente para si mesmo, “Faço isso por mim”; “Eu o perdoo porque quero continuar vivendo”. Nunca senti uma aversão especial por alguém que nem sequer suspeita o que *você* sente? Na realidade, o perdão como processamento da informação do rancor não requer ninguém mais além da vítima que padece dele, seja justificado ou não. Inclusive, em certas ocasiões, o perdão se dirige a uma pessoa morta ou ausente, de modo que não há retroalimentação de nenhum tipo. Com ou sem arrependimento, com ou sem pedido do transgressor, o perdão sempre é um processo pessoal.

O caminho da comparação

É uma forma disfarçada de identificação. “Aquele que estiver sem pecado que atire a primeira pedra”, ensinou Jesus. Existe outra entrada para o perdão, que é a de me comparar com a pessoa que me causa o mal. E se eu me parecer com o agressor? E se a auto-observação mostrar um saldo negativo? Como odiar quem se parece comigo sem odiar a mim mesmo? A comparação é um processo de compreensão, mas referente às similaridades entre o ofendido e o culpado. O *eu* se envolve de outra maneira. O mecanismo de identificação com o agressor não se faz pela dor, e sim pela semelhança: “Como não o perdoar, se eu teria feito o mesmo?” Modéstia, humildade, autocrítica. Não pensemos em um genocídio, e sim nesses pequenos atos de maldade que todos já cometemos alguma vez na vida. Nas palavras de Comte-Sponville:

Posso perdoar um ladrão porque roubei (livros em minha juventude). O mentiroso porque minto. O egoísta porque o sou. O covarde porque talvez eu também o seja. Mas o estuprador de crianças? O torturador? Quando a falta supera a medida comum, a identificação perde sua força e inclusive sua plausibilidade (p. 123).

Quando se trata de perdoar, não importa tanto o caminho quanto o resultado. Você pode escolher o seu, ou pelo menos identificar onde está parado. Ter um esquema positivo sobre o perdão implica estar disposto a não se deixar levar tão facilmente pelo ódio e tentar acabar com o rancor,

se já estiver instalado. Se assumir que o perdão é um valor, se o internalizar como uma virtude, poderá cultivá-lo e se relacionar melhor e de maneira mais saudável.

-
- ⁶⁶ DE VEGA, M. Introducción a la psicología cognitiva. Madri: Alianza Editorial, 1984.
- ⁶⁷ SIMON, H. H. “La teoría del procesamiento de la información sobre la resolución de problemas”. Em: Carretero, M.; García Madruga, J. A. (Com.). Lecturas de psicología del pensamiento. Madri: Alianza Editorial, 1995.
- ⁶⁸ CHUANG-TZU. Pensamiento filosófico. Caracas: Monte Ávila Editores, 1991.
- ⁶⁹ FROMM, E. El humanismo como utopía real. Barcelona: Paidós, 1992.
- ⁷⁰ FROMM, E. La atracción a la vida. Barcelona: Paidós, 2003.
- ⁷¹ MESTRE ECKHART. El fruto de la nada. Madri: Siruela, 1998.
- ⁷² LAERCIO, D. Vida de los más ilustres filósofos griegos. Barcelona: Folio, 2002.
- ⁷³ MONTAIGNE, M. Ensayos. Tomos I, II, III. Madri: Cátedra, 2002.
- ⁷⁴ SOKAL, A.; Bricmont. J. Imposturas intelectuales. Barcelona: Paidós, 1999.
- ⁷⁵ CAMPS, V. Paradojas del individualismo. Madri: Biblioteca de Bolsillo, 1999.
- ⁷⁶ CAVALLÉ, M. La sabiduría recobrada. Madri: Grupo Anaya, 2002.
- ⁷⁷ MATURANA, H. Emociones y lenguaje en educación y política. Chile: Dolmen Ediciones, 1997
- ⁷⁸ ECO, U. ¿En qué creen los que no creen? Barcelona: Planeta, 1997
- ⁷⁹ SINGER, P. Ética para vivir mejor. Bogotá: Planeta, 2001.
- ⁸⁰ GOMÁ, F. “Scheler y la ética de los valores”. Em: Camps, V. (ed). Historia de la ética. Volume III. Barcelona: Crítica, 2003.
- ⁸¹ COMTE-SPONVILLE, A. Invitación a la filosofía. Barcelona: Paidós, 2002.
- ⁸² KANT, E. Fundamentos de la metafísica de las costumbres. Madri: Espasa Calpe, 1996
- ⁸³ SPINOZA. Ética. Madri: Alianza, 1995.
- ⁸⁴ POPPER, K. R.; Eccles, C. L. El yo y el cerebro. Barcelona: Labor Universitaria, 1982.
- ⁸⁵ MELILLO, A.; Estamatti, M.; Cuestas, A. “Algunos fundamentos psicológicos del concepto de resiliencia”. Em: Mellizo, A.; Suarez Ojeda, E. N. (comp.). Resiliencia. Argentina: Paidós, 2002.
- ⁸⁶ SABATER, J. El chimpancé y los orígenes de la cultura. Barcelona: Anthropos, 1984.
- ⁸⁷ SINGER, P. Una vida ética. Espanha: Taurus, 2002.
- ⁸⁸ COMTE-SPONVILLE, A.; Ferry, L. La sabiduría de los modernos. Barcelona: Península, 1999.
- ⁸⁹ FROMM, E. Ética y psicoanálisis. México: Fondo de Cultura Económica, 1997.
- ⁹⁰ SÉNECA. La constancia del sabio. La tranquilidad del alma. El ocio. Bogotá: Norma, 1996.

- [⁹¹](#) COMTE-SPONVILLE, A. La felicidad desesperadamente. Barcelona: Paidós, 2001.
- [⁹²](#) PASCAL, B. Pensamientos. Madri: Valdemar, 2001.
- [⁹³](#) DUHOT. J. Epícteto y la sabiduría estoica. Barcelona: José J. de Olañeta, 2003.
- [⁹⁴](#) EPICURO. Sobre la felicidad. Barcelona: Debate, 2000.
- [⁹⁵](#) DE BOTTON, A. Las consolaciones de la filosofía. Madri: Taurus, 2001.
- [⁹⁶](#) BEGOÑA, R. “Nuevas perspectivas de la educación moral: epicúreos y estoicos”. Em: Vilanou, C.; Colleldemont, E. (Coord.). Historia de la educación en valores. Bilbao: DDB, 2000.
- [⁹⁷](#) COMTE-SPONVILLE, A. Pequeño tratado de las grandes virtudes. Barcelona: Editorial Andrés Bello, 1997.
- [⁹⁸](#) JANKÉLÉVICH, V. El perdón. Barcelona: Seix Barral, 1999.
- [⁹⁹](#) WIESENTHAL, S. Los límites del perdón. Barcelona: Paidós, 1998.
- [¹⁰⁰](#) BECK, A. Prisioneros del odio. Barcelona: Paidós, 2003.
- [¹⁰¹](#) FROMM, E. ¿Tener o ser? Cidade do México: Fondo de Cultura Económica, 1996.
- [¹⁰²](#) DERRIDA, J. El siglo y el perdón. Buenos Aires: La Flor, 2003.

ANEXO I

Pensar bem:
aplicações práticas da Parte I

Vou apontar quatro princípios que podem facilitar o desarmamento do egocentrismo mental, aumentar o autoconhecimento e modificar as distorções cognitivas (ênfatizando que alguns esquemas patológicos só são modificáveis com ajuda profissional):

- 1) *Conscientizar-se de que a mudança é importante.*
- 2) *Desacelerar os processos mentais e identificá-los.*
- 3) *Reorganizar a experiência ao redor de uma crença negativa.*
- 4) *Atacar as distorções.*

1. CONSCIENTIZAR-SE DE QUE A MUDANÇA É IMPORTANTE

O psicólogo clínico Albert Ellis¹⁰³ afirmava: “A menos que seus clientes acreditem firmemente que podem mudar e que essa melhora pode durar, o mais seguro é que não tentem obter uma melhora” (p. 214).

- É preciso estar comprometido com o processo de mudança e desejá-lo profundamente. Estar ciente de que qualquer transformação implica uma dose de esforço e desconforto: renunciar ao princípio do prazer *agora* para obter um benefício maior *depois*. Benjamin Franklin dizia: “Não há ganho sem sacrifício”. Sem chegar ao extremo do masoquismo ou do ascetismo crônico, a vida nos ensina que a maioria de nossas conquistas perduráveis foi fruto do trabalho e da entrega a um projeto que consideramos vital (criar um filho, cursar uma faculdade, desenvolver uma destreza esportiva). Disciplina? Não restam dúvidas, mas também motivação.
- É necessário sentir que a mudança é importante e que lhe será útil. Que em médio prazo o novo será melhor que o velho. Você me dirá que não é capaz, que já tentou, que é muito difícil, enfim, mostrará cem evasivas. Eu pergunto: se a vida de seus filhos dependesse de você vencer o pior de seus medos, e lhe dessem poucas horas para conseguir, não conseguiria? Evidente que sim! Não se daria por

vencido jamais! Até o último suspiro de sua existência estaria envolvido em alcançar a meta. Seria teimoso, persistente e valente. O que quero mostrar é que você tem, *sim*, a capacidade para a mudança.

- Quando aceita que sua mente deve mudar, é porque já não quer viver com os excrementos até o pescoço e porque se cansou de ser um “tolo feliz” cercado de ignorância. As pessoas que decidem mudar de verdade produzem agitação a seu redor: os amigos se espantam, os conhecidos murmuram, e os inimigos morrem de inveja.
- Para mudar é preciso ter “força de vontade”. Persistir na racionalidade, enfrentar o medo do desconhecido, não fugir diante do primeiro obstáculo e não perder de vista as vantagens do novo. Para mudar é preciso ser sério, no sentido de “falar sério”, de se comprometer consigo mesmo no essencial.

Segundo Ellis, o poder da força de vontade inclui:

- a) Determinação para mudar.
- b) Conhecimento acerca de como mudar.
- c) Entrar em ação.
- d) Persistir nessa ação, mesmo quando a superação é difícil.

Se não mudar, os outros o mudarão, essa é a lógica do progresso. Se ficar petrificado no hábito, a história passará por cima de você. Está provado que os que resistem à mudança costumam acabar esmagados pela contundência dos fatos.

Comte-Sponville¹⁰⁴, no *Dicionário filosófico*, diz a esse respeito:

Em um mundo no qual tudo muda, a imutabilidade seria impossível ou mortífera. Um país, um partido ou uma empresa só podem se conservar com a condição de uma adaptação permanente. Um indivíduo não pode continuar sendo ele mesmo se não evoluir, nem que seja contra a vontade ou o mínimo possível. Viver é crescer ou envelhecer, duas maneiras de mudar. Em homenagem a Heráclito: tudo muda, tudo flui, a única coisa que permanece é o devir universal (p. 91).

2. DESACELERAR OS PROCESSOS MENTAIS E IDENTIFICÁ-LOS

Quando tiver aceitado e assumido o compromisso da mudança, deve aprender a identificar as distorções mencionadas anteriormente (distorções da atenção, distorções da memória, distorções perceptivas, profecias autorrealizadas e estratégias evasivas e/ou compensatórias).

Deve tentar observá-las sem modificá-las ainda, só tentar se aproximar para vê-las em ação. [105](#), [106](#)

- A proposta é fazer sua mente ir mais devagar para que possa ver seu próprio desempenho mental, como um relojoeiro que checa os dispositivos do relógio, minuciosa e atentamente, com paciência. Você pode começar decretando semanas de observação: a semana da atenção, da memória, da percepção, da profecia autorrealizada e da evasão. Pode repetir o ciclo ou ficar mais tempo em um processo que em outro.
- Lembre que a ideia nessa fase de reconhecimento não é a modificação dos processos mentais. Se a mente detectar que você deseja modificar seus mecanismos de defesa, oferecerá resistência. Por isso, é preciso ir com muito cuidado e ser um observador discreto. Nessa etapa, o importante é *aprender a ver como sua mente brinca de autoengano*.
- Faça de conta que você é um antropólogo que pretende adentrar uma comunidade primitiva desconhecida e altamente desconfiada. Quer ser um observador participante e totalmente objetivo, mas sua presença afugenta os nativos e os faz não se comportarem de maneira natural. Mas é provável que, com o tempo, a população se acostume à sua presença e comece a agir como se você não estivesse lá. Não significa que o aceitaram, e sim que se habituaram à sua presença; você já faz parte da paisagem. Só nesse momento, quando se fundir com o ambiente, você deixará de ser um estranho. Procure ver a si mesmo como um antropólogo explorando uma porção desconhecida de seu ser. Você fará uma viagem a uma área de sua mente onde seus próprios pensamentos o considerarão um invasor. Não obstante, com o passar das horas e dos dias, é provável que a resistência mental diminua, e você comece a navegar livremente por sua base de dados.

3. REORGANIZAR A EXPERIÊNCIA AO REDOR DE UMA CRENÇA

NEGATIVA

Escolha uma crença negativa qualquer que o faça se sentir mal e, depois, observe como a mente faz o impossível para protegê-la e alimentá-la. Sua ferramenta de trabalho será a auto-observação. Você pode seguir os seguintes passos:

- 1) Que evento externo disparou meu mal-estar?
- 2) O que passou por minha mente?
- 3) Por que cheguei a essa conclusão? Utilizei alguma distorção da atenção, da percepção ou da memória?
- 4) O que fiz depois? Como reagi à situação? Utilizei profecias autorrealizadas? Utilizei estratégias evasivas ou compensatórias?

As perguntas podem ser respondidas em qualquer ordem, mas, em geral, as pessoas seguem os passos indicados.

Caso

Esperanza era uma mulher atraente de 32 anos com um *esquema de desconfiança* em relação ao sexo oposto. Sua ideia era que a única coisa que interessava aos homens era ir para a cama com ela e usá-la: “Os homens só buscam sexo, o que querem é se aproveitar de mim”. Obviamente, essa maneira de pensar a mantinha na defensiva o tempo todo.

Eu sugeri que observasse sua maneira de se relacionar com os homens e tentasse organizar a experiência tomando como guia as perguntas indicadas. Ela decidiu fazer a tarefa com um colega de trabalho que considerava “doentio” e mal-intencionado. Reproduzo parte de uma entrevista:

TERAPEUTA: Vejo que fez a tarefa.

ESPERANZA: Sim, não foi fácil, mas consegui detectar algumas coisas.

TERAPEUTA: Lembre que nosso objetivo terapêutico é compreender como sua mente defende e mantém uma ideia determinada. Nesse caso, a

crença de que seu colega de trabalho busca de alguma forma se aproveitar sexualmente das mulheres, de você inclusive.

ESPERANZA: Sim, isso mesmo. Vejamos, tenho aqui umas observações... Estávamos na lanchonete na hora do almoço, e ele se sentou a meu lado, muito perto de mim. Esse foi o evento que disparou meu mal-estar. Eu pensei: “Por que se aproxima tanto de mim se há mais espaço?” Acho que aqui há uma *distorção perceptiva*.

TERAPEUTA: Isso mesmo. Vamos fazer um teste: ele tentou tocá-la ou foi incorreto em algum sentido?

ESPERANZA: Não, não fez nada. Inclusive, quando sua perna roçou a minha, pediu desculpas e se afastou um pouco.

TERAPEUTA: O que mais você descobriu durante a observação?

ESPERANZA: Fiquei o tempo todo atenta ao que ele falava, mas... não fui muito objetiva. Praticamente contei as palavras e os comentários que fazia sobre temas sexuais. Fiquei atenta a cada gesto insinuante que ele fazia. Aqui há uma *distorção da atenção*, é óbvio, eu me concentrei no que queria demonstrar. Quando ele me olhava, eu achava que era libidinoso. Acredito que faço isso o tempo todo com todos os homens que se aproximam de mim.

TERAPEUTA: Em que sentido era libidinoso? O que ele fazia exatamente?

ESPERANZA: Não sei, não tenho como afirmar. Acho que às vezes olhava meus seios.

TERAPEUTA: Tem certeza?

ESPERANZA: Bom, já não sei mais, na realidade... Desde que você me explicou que são desvios e distorções cognitivas, já não sei mais.

TERAPEUTA: Talvez muitos homens desviem o olhar para seios bonitos ou pernas bem torneadas, mas não creio que se deva interpretar essa conduta como agressiva ou grosseira. Mas entendo que alguns olhares possam ser provocadores ou desrespeitosos. Eram?

ESPERANZA: Não, não tenho tanta certeza.

TERAPEUTA: Houve distorções da memória? Suas lembranças alimentaram a crença de que ele era um perverso em potencial?

ESPERANZA: Nesse momento, não, mas quando já estava em meu escritório, sim. Recordei a tarde toda situações incômodas nas quais me senti acossada, ou melhor, desejada por homens que não me interessavam. E associava tudo a ele.

TERAPEUTA: Muito bem, você foi muito bem. Como deve ter percebido, sua mente tem toda uma montagem autoconfirmatória para manter ativada a crença negativa de que os homens a acossam: atenção, memória e percepção a serviço do esquema. Isso é o que precisa ser desmontado, e você já começou a fazê-lo.

Outras observações posteriores mostraram que, quando ia sair com algum novo pretendente, ela se “preparava negativamente”: não só “recordava” eventos desagradáveis, como também adotava uma pose antipática (estratégia compensatória), e, em certas ocasiões, ela mesma provocava o sujeito para que acabasse falando de sexo (profecia autorrealizada).

O que Esperanza conseguiu ao reorganizar a experiência ao redor de uma crença negativa e aplicar a auto-observação? Várias coisas: (a) conscientizar-se de como funcionavam suas estratégias de autoperpetuação; (b) desenvolver o costume saudável de se auto-observar em ação; e (c) integrar informação de si mesma que até então estava dispersa. “Perceber” como as distorções mantêm os esquemas negativos é o começo de toda mudança. É questão de aprendizagem e prática, de costume, de calibrar a mente para deixá-la sensível às variações internas e externas.

Em algumas oportunidades, as pessoas não precisam de tantos guias, e a mudança se gera de uma curiosa mistura entre razão e emoção. Vi casos em que a transformação é imediata. Krishnamurti¹⁰⁷ explica assim:

O intelecto tem seu lugar, mas, quando examinamos algo muito, mas muito seriamente, o coração deve intervir nessa consideração. É quando intervém o coração que há amor para observar, para olhar, para ver; então, quando vemos a verdade do desejo, do tempo e do pensamento, o medo não existe em absoluto. Então, só pode haver amor (p. 171).

4. ATACAR AS DISTORÇÕES

Se você foi capaz de chegar até aqui e superar o tópico anterior, é o momento de enfrentar as distorções responsáveis por seu mal-estar.

Atacar e calibrar as distorções da atenção

Para vencer as distorções, é preciso equilibrar a informação que processamos. Por exemplo, se você descobrir que tem uma distorção da atenção, deverá analisar as situações de maneira total, sem deixar de fora os dados que não lhe agradem ou que não lhe convêm. Se não fizer isso, suas conclusões estarão erradas^{108, 109}, e você acabará vendo somente o que *quer ver*, e não o que *é*.¹¹⁰

Então, cada vez que concentrar sua atenção em algum evento que confirme suas crenças, *deliberadamente* tente abarcar *todo* o conjunto dos fatos. Por exemplo, se perceber que, em uma reunião, alguém o olha com menosprezo, não se apresse em tirar conclusões. Você pode tentar duas estratégias:

- 1) Reserve um tempo para refletir de maneira consciente e observe se o sujeito em questão torna a olhá-lo com menosprezo (é possível que o suposto sinal de rejeição não se repita).
- 2) Preste atenção ao modo como esse indivíduo se relaciona com os outros, ou seja, se é antipático ou gentil com todo seu entorno (você precisa saber se os olhares que lhe dirige são consequência de sua “maneira de ser” ou se, ao contrário, o problema realmente é com você).

O segredo é *balancear a informação e ver tudo: o que lhe convém e o que não lhe convém, o que lhe agrada e o que lhe desagrada*.

Atacar e calibrar as distorções da memória

Às vezes, a memória nos impede de ver as coisas como são. Tomamos muitas de nossas decisões com a primeira recordação que temos, mesmo que a realidade mostre algo diferente.^{111, 112} Para resgatar os elementos mais objetivos de seu passado, você pode utilizar dois métodos: o resfriamento e a auto-observação retroativa.

O *resfriamento* consiste em não se deixar levar impulsivamente pelo primeiro material que chegar a sua mente. Por exemplo, se roubam o automóvel de um amigo em determinada zona da cidade, é provável que esse fato afete minha determinação de não transitar pelo lugar onde ocorreu o incidente. Se alguém me convida, posteriormente, para passear por essa suposta “zona insegura”, possivelmente vou me negar, porque virá à minha memória a recordação carregada de emoção negativa do que aconteceu a meu amigo. Minha decisão estará distorcida pelo *último acontecimento recordado*. Mesmo que me demonstrem, com dados estatísticos, que o lugar que considero perigoso na realidade é seguro, vou acreditar mais em minha memória.

É saudável dar um tempo, ficar uns instantes na incerteza e aceitar a informação contraditória. Manter a cabeça fria e duvidar da intuição. Esfriar o sistema. De um caso só não se pode inferir uma lei geral, conforme vimos na segunda parte do livro.

A *auto-observação retroativa* é recordar tanto os eventos negativos quanto os positivos armazenados na memória. Obviamente é muito mais difícil que qualquer outra observação, porque a informação guardada sofre alterações com o tempo. Ainda assim, vale a pena fazer o esforço. Então, cada vez que recordar um evento negativo que alimente um esquema mal adaptativo, obrigue-se a evocar uma recordação positiva que o compense. Você pode dividir uma folha ao meio: à esquerda anote as más lembranças e *imediatamente* depois procure recordar algum evento positivo que as equilibre.

Por exemplo, se lhe vier à cabeça a recordação de alguém que o desprezou ou que não o ama, detenha o pensamento de maneira enérgica (Pare!) e imediatamente procure recuperar de sua memória alguma pessoa que o amou muito. Se não encontrar ninguém, tente de novo. É praticamente impossível que ninguém jamais o tenha amado.

Lembre-se: não se trata de construir consolos idealistas e ingênuos, porque seria outra forma de autoengano, e sim de criar o costume de andar pelo caminho do meio.

Atacar e calibrar as distorções perceptivas

Existem pelo menos duas maneiras para que nossas percepções dos

fatos sejam mais exatas: *verificação* e *explicações alternativas*.[113](#), [114](#)

Uma das razões mais frequentes que nos levam a fazer interpretações equivocadas é a pressa ou o uso indiscriminado da intuição emocional. Embora a emoção seja importante para a vida, não devemos exagerar seu uso nem beatificá-la: a inteligência racional é tão importante quanto a inteligência emocional. Embora o pós-modernismo tenha tentado acabar com a razão e menosprezá-la, penso que qualquer extremo é nocivo: é tão perigoso Kant levado ao extremo (a lógica do dever acima do amor) quanto a Nova Era levada ao extremo (superstição e irracionalidade sem controle).

A *verificação* é importante porque o obriga a repensar as coisas. Antes de chegar a uma conclusão definitiva sobre algum tema significativo para você ou para outro, volte para trás e verifique a premissa da qual partiu. Revise e analise. Quanto mais a *exploração verificadora* for treinada, mais automático se tornará o procedimento. Chegará um momento em que você o fará quase sem perceber. À exceção dos casos-limite, nos quais não é conveniente pensar muito (se caminho por uma rua escura e vejo alguém que me parece suspeito, é melhor correr primeiro e perguntar ou verificar depois), na vida cotidiana a maioria das decisões que tomamos permitem a revisão e a análise mental antes da ação.

As *explicações alternativas* permitem abrir a mente para outras opções e possibilidades. Suponhamos que não acredite em minhas capacidades e vou mal em uma prova na faculdade. Eu poderia interpretar esse fato de duas maneiras: (a) de maneira confirmatória com o esquema negativo de incompetência: “Isso comprova que sou um incapaz”, ou (b) buscando outras *explicações alternativas* mais benévolas e menos autodestrutivas: “A prova foi difícil” ou “Não estudei o suficiente”. Em outro exemplo: se estou esperando a ligação de alguém que me interessa, e a pessoa não liga, eu poderia interpretar a questão: (a) negativamente: “Não se interessa por mim em absoluto”, ou (b) positivamente: “Pode ser que tenha tido algum problema que a impediu de ligar”. Antes de chegar a uma conclusão definitiva, seria melhor esperar um tempo prudencial e procurar verificar se houve algum contratempo ou se *realmente* a pessoa não quis ligar. Uma percepção adequada requer paciência.

A quem já não aconteceu alguma vez de a realidade fazer cambalear a

mais sólida das crenças? Quantas “certezas” já foram derrubadas em um instante diante de uma evidência contundente ou de uma explicação alternativa mais lógica e racional que nem sequer havíamos imaginado? Uma percepção realista sempre se atém à dúvida razoável.

Atacar as profecias autorrealizadas

A maioria das profecias autorrealizadas não é processada de maneira consciente, por isso enfrentá-las não é tarefa fácil. Quando estiver diante de um problema persistente, apesar de suas tentativas de solucioná-lo, faça três perguntas: (a) O que faço eu para que isso seja assim? (b) Influencie os resultados negativos? (c) Estou trapaceando?

Um bom método é auto-observar todo o processo, desde que se inicia até o momento em que se fecha em si mesmo. Como exemplo prático, proponho cinco passos para que você analise se está empregando ou não profecias autorrealizadas. Vou expor o caso de Jorge, um paciente que pensava que seu chefe não o estimava.

A. Qual é minha profecia ou hipótese em relação à pessoa em questão? (Descreva-a o mais objetivamente possível.)

JORGE: *“Meu chefe não vai com a minha cara, ele é mais gentil e cordial com os outros”.*

B. Como me comporto com essa pessoa? Estou prevenido? Dou por certa a hipótese? Se me comportasse de outra maneira, o que aconteceria? (Descreva o que faz diante da situação, exatamente e sem autoenganos.)

JORGE: *“Sou distante para com ele. Nunca vou a sua sala. Nunca lhe pergunto sobre sua família ou sua vida. Sua mãe esteve doente, e eu não disse nada. Sou muito pouco espontâneo quando estou com ele”.*

C. A conduta da pessoa que me causa mal-estar está relacionada com minha *atitude* em relação a ela? Influencie de alguma maneira suas respostas? Como é essa pessoa com os outros? Que *impressão* pode ter de mim? Será que *pensa de mim* o mesmo que eu penso dela? (Descreva se acha que existe relação entre sua atitude e a resposta do sujeito em questão, e qual é.)

JORGE: *“Acho que ele é mais gentil com os outros porque eles são mais gentis com ele. Deve me ver como pouco interessado em suas coisas ou*

como muito distante. Eu o vejo da mesma forma. Penso que minha conduta influencia, sim, o tratamento que me dispensa. Ele é mais acessível aos que são acessíveis a ele”.

D. Minha profecia se cumpre? Se for assim, é independente de minha influência? Se eu tivesse agido de outra maneira, o resultado seria diferente? (Descreva se a hipótese se cumpriu e quanto você teve a ver com esse resultado.)

JORGE: *“Sim. Minha profecia se cumpre. Não é limpa, eu faço que seja assim, mas não quero que seja assim, não sei por que faço isso. Se eu fosse como os outros, é provável que nossa relação fosse melhor”.*

E. Leia e releia tudo que está escrito aqui e chegue a uma conclusão racional: O que devo fazer? Que comportamento devo mudar? O que espero que aconteça de maneira realista e racional?

JORGE: *“Vou tentar, vou ser mais amigável, de maneira objetiva e realista; vou mudar meu comportamento. É provável que a princípio ele não mostre uma aproximação, porque minha nova atitude o surpreenderá um pouco, mas, com o tempo, talvez se adapte. Porém, se, apesar de minha tentativa, ele continuar igual, então a hipótese de que não vai com a minha cara ganhará força, e verei o que fazer”.*

O exercício permitiu a Jorge modificar muitos de seus comportamentos negativos. Contudo, apesar da mudança, o chefe continuou com a mesma atitude distante e pouco comunicativa. Então, propus que falasse diretamente com ele e expressasse, de maneira assertiva, o que pensava (é mais fácil fazer isso quando se tem certeza de não estar utilizando profecias autorrealizadas). A resposta do chefe foi reveladora: “Na realidade, não tenho nada contra você. Você me parece um bom colaborador. Eu me adapto a meus subalternos e procuro respeitar a maneira de ser de cada um. Você sempre se mostrou uma pessoa introvertida e reservada, de modo que optei por me acomodar a seu estilo para não o incomodar”. Não há dúvida, construímos nosso próprio nicho e, no fim, somos os principais responsáveis por muitas das coisas que nos ocorrem.

As profecias devem ser dismanteladas para que a realidade se manifeste, mesmo que não gostemos do resultado. Mas, se ainda restarem

dúvidas, o enfrentamento direto e valente costuma ser uma boa opção, o que nos situa no ponto seguinte.

Atacar as estratégias evasivas/protetoras

Não existe uma maneira melhor de atacar a evasão/proteção que se expor, arriscar-se e suportar o desconforto do enfrentamento. Sempre me chamou a atenção como alguns pacientes preferem continuar na *dor da doença* a ter de suportar a *dor da mudança*.

Eu sugiro três pontos de reflexão antes que você tente enfrentar o temido.

Aceite o pior que poderia acontecer. Obviamente, se sua vida não estiver em jogo, às vezes é preciso se entregar à divina providência (versão católica) e/ou ao universo (versão oriental). Não dramatizar as situações e deixar que a vida aja com sua sabedoria. Sabe o que diz a maioria das pessoas que decidiram enfrentar seus medos depois da primeira tentativa? “Não foi tão horrível”. Você é mais valente do que pensa. Nunca estive em uma situação difícil, na qual se surpreendeu com sua conduta “valorosa”? Ninguém é tão covarde, menos ainda quando a felicidade pessoal ou a dos entes queridos está em jogo. Aceitar o pior que poderia acontecer é um meio para desmascarar o problema e deixá-lo no ponto para ser enfrentado. Quando aceito o pior, já não preciso me proteger, não preciso do autoengano porque estou disposto e exposto.

Sinta o medo, pouco a pouco. A evasão torna-o intolerante à adrenalina. Seus limiares baixam, e você magnifica o medo mal ele se insinua. Ao fugir, impede que o organismo se habitue à emoção do medo. Não digo que deva se transformar em um faquir de terceira; o que proponho é aumentar a resistência. Da próxima vez que o medo aparecer, não o evite de imediato, deixe-o alguns segundos com a plena consciência de que é incômodo, mas não mortal. Desafie-o. Aceite esses instantes com um pouco de dignidade: “Este *round* quem vai ganhar sou eu”. Aproxime-se da experiência com curiosidade, a hora da verdade são só alguns segundos. Não deixe que o medo decida por você. Brinque com ele,

reverta o processo. Sinta-o, deixe que o atravesse com liberdade. Pouco a pouco você vai ficando calejado, seus limiares sensoriais vão aumentar, e você ficará menos hipersensível à adrenalina. Permaneça no lugar um pouco e tenha em mente que o enfrentamento é uma oportunidade para desativar e modificar seus esquemas negativos.

Avalie vantagens e desvantagens. Diante de um leão faminto, ninguém duvidaria que fugir é uma das melhores estratégias de sobrevivência. As vantagens são óbvias. Mas, se o leão é de pelúcia, a questão muda. Ninguém consideraria vantajoso ou produtivo sair correndo diante de um animal feito de pelúcia. Dizemos que um medo é irracional quando o perigo não é objetivo ou o temor é desproporcional. Então, as vantagens e desvantagens de evitar ou se proteger variam dependendo de estarmos diante de um medo racional ou não. Quando a evasão/proteção trabalha a serviço de uma crença irracional ou um esquema mal adaptativo, as desvantagens são maiores que as vantagens. Cada vez que evita, você: (a) *perde a possibilidade de negar e eliminar a crença responsável por seu mal-estar*; (b) reforça o medo; (c) a resistência à mudança cresce; (d) sua autoestima cai substancialmente; (e) sua insegurança aumenta; (f) você bloqueia seu potencial humano e inibe suas fortalezas. Não são motivos suficientes para enfrentar o que teme e aceitar a mudança?

Lembre-se: se evitar, pode ser que em curto prazo sinta alívio, mas em médio ou longo prazo só fortalecerá os esquemas responsáveis pelo sofrimento. O que você prefere?

¹⁰³ ELLIS, A. Una terapia breve más profunda y duradera. Barcelona: Paidós, 1999.

¹⁰⁴ COMTE-SPONVILLE, A. Diccionario filosófico. Barcelona: Paidós, 2003.

¹⁰⁵ KRISHNAMURTI, J. Hacia la libertad total. Buenos Aires: Errepar, 1998.

¹⁰⁶ SEMARI, A. Historia, teorías y técnicas de la psicoterapia cognitiva. Barcelona: Paidós, 2002.

¹⁰⁷ KRISHNAMURTI, J. La mente que no mide. Buenos Aires: Errepar, 1999.

¹⁰⁸ COHEN, M.; Nagel, E. Introducción a la lógica y al método científico. Volume II. Buenos Aires: Amorrortu Editores, 1977.

¹⁰⁹ HAMILTON, D. L.; Sherman, S. J.; Ruvolo, C. "Stereotype-Based Expectancies: Effects on Information Processing and Social Behavior". Journal of Social Issues, 46, 35-60, 1990.

¹¹⁰ BERNDSEN, M.; Spears, R.; Van der Plight, J. "Illusory Correlation and Attitude-Based Vested Interest". European Journal of Social Psychology, 26, 247--264, 1996.

[111](#) PIATELLI, P. M. Los túneles de la mente. Barcelona: Grijalbo-Mondadori, 1995.

[112](#) TVERSKY, A.; Kahneman, D. "Availability: A Heuristic for Judging Frequency and Probability". Cognitive Psychology, 5, 207-232, 1973.

[113](#) KAHNEMAN, D.; Tversky, A. "On the Psychology of Prediction". Psychological Review, 80, 237-251, 1973

[114](#) HUPPERT, J. D.; Foa, E. B.; Furr, J. M.; Filip, J. C.; Mathews, A. "Interpretation Bias in Social Anxiety: A Dimensional Perspective". Cognitive Therapy and Research, 27, 569-579, 2003.

ANEXO II

Pensar bem:
aplicações práticas da Parte II

Embora existam muitas técnicas para modificar pensamentos, só apontarei algumas delas. Meu objetivo aqui não é revisá-las profundamente, e sim mostrar sua utilidade e deixar claro que é possível vencer os pensamentos negativos responsáveis por nosso sofrimento.

1. REGISTRO E AUTO-OBSERVAÇÃO

Quando seu comportamento for inadequado ou você sentir mal-estar emocional, tente identificar o pensamento responsável. Pergunte-se: “O que passou por minha mente?”, e quando identificá-lo situe-o no contexto em que ocorreu: a *emoção perturbadora* (“O que senti?”), o *ambiente* (“O que aconteceu antes?” e “O que aconteceu depois?”) e o *comportamento manifesto* (“Que fiz ou qual foi meu comportamento?”).

Estas cinco perguntas vão lhe servir de guia.

1) O que aconteceu imediatamente antes de o pensamento ocorrer ou o que o provocou?

Por exemplo: “Fui rejeitado”; “Fui ignorado”; “Fizeram-me esperar”; “Fui atacado”; “Eu errei”.

2) O que passou por minha mente?

Por exemplo: “Ninguém me ama”; “Sou um tolo”; “Sou um fracassado”; “Sou fraco”.

3) O que senti depois do pensamento?

Por exemplo: “Estou triste”; “Sinto medo”; “Sinto-me frustrado”; “Sinto uma raiva incontrolável”.

4) O que fiz ou qual foi meu comportamento posterior ao pensamento?

Por exemplo: “Eu me humilhei”; “Gritei, xinguei”; “Afastei-me”; “Pedi desculpas”.

5) O que aconteceu depois de meu comportamento?

Por exemplo: “A pessoa que me rejeitou se afastou ofendida”; “Fui

ignorado”; “Fui agredido fisicamente”.

Repito: se quiser mudar sua maneira de pensar, o primeiro passo será observar o pensamento e identificar a relação que ele estabelece com todo o conjunto de fatos que o cerca.

Vejamos o caso real de uma mulher que estava convencida de que seu marido não a amava e ia deixá-la:

1) O que aconteceu antes ou o que provocou o pensamento?

“Meu marido me ignorou em um jantar quando estávamos com outros amigos”.

2) O que passou por minha mente?

“Ele não me ama o suficiente”; “Faz isso para me torturar”.

3) O que senti depois do pensamento?

“Sinto-me rejeitada, triste, abandonada”.

4) O que fiz ou qual foi meu comportamento posterior?

“Agi como se não me importasse, ignorei-o e fui indiferente”.

5) O que aconteceu depois de meu comportamento?

“Meu marido se aproximou e me perguntou o que eu tinha, insistiu para que eu falasse e ficou tudo bem”.

Utilizando o guia de auto-observação, o pensamento ficou identificado e contextualizado. Nós o colocamos na mira e podemos confrontá-lo, se necessário. No exemplo anterior, é claro que a exigência da mulher era irracional, pois é impossível que *seu marido esteja exclusivamente atento a ela durante toda a reunião social*.

O pensamento equivocado (“Não me ama o suficiente” ou “Faz isso para me torturar”) dispara uma emoção perturbadora de abandono e um comportamento de manipulação emocional (ignorar o marido) que se vê reforçado pela atitude do homem, que lhe pede perdão e é especialmente carinhoso com ela tentando compensar o suposto agravo. Uma relação assim, com o tempo, transforma-se em um verdadeiro inferno, cheia de manipulações e culpas de todo tipo.

2. O DEBATE RACIONAL/COGNITIVO

O principal recurso para atacar os pensamentos negativos é a disputa verbal, que implica questionar o pensamento negativo e depois substituí-lo por outro mais pé no chão, racional ou adaptativo.

A análise que fizer para atacar os pensamentos deve levar em conta pelo menos três aspectos:

- 1) A evidência empírica do pensamento, ou seja, *se há fatos que o avalizam* ou se é só questão de imaginação ou “sentimentos”. [115](#)
- 2) A consistência lógica do pensamento, ou seja, se a conclusão foi razoável e refletida (consistente) e/ou se é possível obter explicações alternativas de igual valor.
- 3) Os efeitos pragmáticos do pensamento, ou seja, as consequências que a maneira de pensar tem ou terá sobre nossa vida (vantagens e desvantagens).

Sua mente nunca está silenciosa. Se o papo for negativo, você se sentirá mal; se for positivo, vai se sentir bem. Por isso, o que proponho *não é calar a mente, e sim direcioná-la*. Discutir, questionar, estabelecer uma disputa amistosa na qual você não engula tudo e deixe de lado o autoengano ou o convencimento superficial. Em outras palavras: ser um pouco mais cético diante de suas conclusões. Questione-se: “Realmente estou certo?”.

Obviamente, não se trata de perder confiança em si mesmo e começar a questionar tudo. Trata-se de, quando um pensamento o fizer se sentir mal, avalie-o, investigue-o e examine-o em profundidade. “Inquirir” significa se perguntar, questionar, averiguar. Os dados são contundentes: as pessoas que avaliam a si mesmas e se atualizam vivem melhor.

O debate empírico

A pergunta-chave que você deve se fazer nesse debate é: “A evidência de que disponho apoia ou contradiz meu pensamento?”.

Vejamos um caso.

Pablo era um jovem executivo que tinha medo de falar em público. Apresento parte de uma entrevista na qual foi aplicado o debate empírico:

PABLO: Tenho medo de errar e fazer papel ridículo... Penso nisso e fico horrorizado.

TERAPEUTA: Pode colocar isso em termos de pensamentos?

PABLO: Vou fazer tudo errado, vou errar, vou fazer papel de palhaço na frente de todos.

TERAPEUTA: Das vezes em que falou em público, em quantas fez papel de “palhaço”?

PABLO: Não me recordo...

TERAPEUTA: Procure lembrar. Uma, duas, três vezes?

PABLO: (Silêncio) Bem, na realidade, nunca fiz um papel ridículo falando em público... Nunca aconteceu.

TERAPEUTA: Procure responder a estas perguntas: Quais são as evidências que você tem para pensar que vai se sair mal? Em que se fundamenta? Você tem problemas de dicção? Não domina o assunto? O auditório é especialmente crítico? Você é vítima de algum boicote?

PABLO: Não, não, não é nada disso... Só que *sinto* que as pessoas vão debochar.

TERAPEUTA: Considera que seu sentimento é um dado em que se possa confiar? O que pensaria de um cirurgião que operasse deixando-se levar por sua intuição mais que pela ajuda tecnológica?

PABLO: Não deixaria que me operasse!

TERAPEUTA: Isso mesmo. Como você pode ver, os fatos não apoiam seus pensamentos antecipatórios; parece que são só fruto de uma imaginação afetada pela ansiedade.

PABLO: Não sei o que fazer...

TERAPEUTA: A primeira coisa é se opor ao pensamento irracional e desequilibrá-lo. Pense que não há fatos que sustentem seus prognósticos negativos. Não há evidência disponível que possa nos fazer pensar que vai fracassar. Você tem as habilidades, nunca se deu mal, domina o tema, das vezes em que teve antecipações catastróficas similares elas não se realizaram, os ouvintes não são especialmente críticos, enfim, seu pensamento não está sustentado nos fatos.

PABLO: Mas... e se eu me sair mal?

TERAPEUTA: É uma probabilidade remota, como bater o carro duas vezes no mesmo dia, e com a mesma pessoa. Mas, se, ainda assim, ocorresse o improvável, seria uma causa tão fortuita que valeria a pena estudá-la em outra sessão e corrigi-la.

Pablo gravou toda a consulta e escutou o *debate empírico* em casa várias vezes. Com esse procedimento, pôde minar a força do pensamento negativo e substituí-lo por um mais racional: “É muito pouco provável que o pesadelo se realize. Toda a evidência disponível faz pensar que não. Não posso considerar meu sentir como um dado relevante que fundamente meu pensamento. Foi isso que fiz grande parte de minha vida e não deu resultado. E se acontecer algo desagradável, teria sido impossível prevê-lo”.

Como tantas outras vezes, sua palestra foi muito bem avaliada.

Quando você procura ativamente a evidência que sustenta um pensamento, está tendo uma atitude valente, e não submissa, perante a mente. Se fizer do debate baseado na evidência um hábito, um número considerável de maus pensamentos deixarão de incomodá-lo. Nenhum esquema ou crença pode convencê-lo sem seu consentimento.

O debate lógico

A pergunta-chave que você deve se fazer nesse debate é: “qual é a lógica que estou utilizando?” Ou: “como cheguei a essa conclusão?” A estrutura irracional mais comum na qual se sustenta um pensamento ilógico costuma estar nas premissas falsas e/ou em definições equivocadas nas quais nos baseamos, pois, se forem inexatas, a conclusão também será.

Vejamos um caso.

Patricia se sentia muito culpada porque pensava que não cuidava o suficiente de seu pai, um velhinho que vivia com uma enfermeira e uma sobrinha também idosa. Seu pensamento negativo era demolidor: “Sou uma péssima filha... Abandono meu pai...”. Como veremos, as premissas e as definições em que ela se baseava estavam viciadas ou não se adequavam a sua conduta, e, portanto, sua conclusão (pensamento culpado) também estava.

TERAPEUTA: Você pensa que é uma péssima filha, não é?

PATRICIA: Sim, não tenho dúvidas.

TERAPEUTA: Vamos analisar como estruturou a sequência lógica para chegar a essa conclusão. O silogismo que você usa é o seguinte: *Premissa maior*: “Uma boa filha nunca abandona os pais”. *Premissa menor*: “Eu abandono meu pai quase todos os dias”. *Conclusão*: “Sou uma péssima filha”. Estou correto?

PATRICIA: Sim. É terrível...

TERAPEUTA: Se me permite, quero que vejamos a consistência lógica de seus argumentos. Vamos utilizar um recurso chamado *precisão semântica*. Vamos definir algumas palavras que você utiliza em sua premissa maior. Como definiria “abandono”?

PATRICIA: Deixar alguém à própria sorte sem nenhum tipo de constrangimento, de maneira desconsiderada...

TERAPEUTA: (Lendo um dicionário) Segundo o dicionário, “abandono” é: “Desistência, descuido, renúncia. Deixar um lugar”. Sua explicação de abandono coincide bastante com a do dicionário. Mas tanto sua definição como a do dicionário não parecem condizer com seu comportamento em relação a seu pai. Vejamos isso detalhadamente. Em primeiro lugar, você não deixou seu pai “à própria sorte”: há duas pessoas cuidando dele, e uma delas é uma profissional da área da saúde.

Em segundo lugar, a frase “sem nenhum tipo de constrangimento” (ou seja, sem “escrúpulos”) que você utiliza em sua definição de “abandono” também não se encaixa em seu comportamento. Ao contrário, a mim parece que se há algo que lhe sobra perante a doença de seu pai são escrúpulos.

Em terceiro lugar, em sua definição aparece a palavra “desconsiderada”, que significa descortês ou de maneira desatenta, o que não é seu caso. Você é muito gentil e carinhosa com seu pai e, quando se despede, sofre bastante.

Na realidade, não vejo que você tenha renunciado à sua responsabilidade nem que vá desistir dela. De modo que nossa primeira análise nos mostra que a palavra “abandono” não é a mais adequada e é

muito cruel utilizá-la em seu caso. Nem sua definição nem a do dicionário acomodam sua realidade pessoal. *Você não abandona seu pai, mas “despede-se temporariamente dele”, o que é muito diferente. Você sabe que vai voltar no outro dia, não fica despreocupada nem se esquece dele.* Concorda?

PATRICIA: Na realidade, “abandono” é só uma palavra, uma maneira de dizer...

TERAPEUTA: Não minimize as expressões que utiliza. Os conteúdos e significados das palavras que empregamos normalmente nos definem em grande medida. Podem nos maltratar ou nos acariciar. Não as subestime.

PATRICIA: Está bem, tem razão...

TERAPEUTA: Em sua premissa maior também utiliza a palavra “nunca”, e eu gostaria de pontuar um pouco mais. A pessoa pode ser um bom filho e não estar *sempre e a toda hora* com seus pais. A presença física permanente pode ser sintoma de outro tipo de patologia, como a codependência. Queira ou não, haverá momentos em que terá de se ausentar, principalmente em seu caso, uma pessoa casada e com filhos. De modo que dizer que a pessoa “nunca” deve se ausentar é uma falácia, uma vez que é impossível. Os termos extremos como “nunca”, “sempre”, “tudo” ou “nada” nos impedem de ver os matizes e acabam em autopunição.

PATRICIA: (Resistente.) Pode ser...

TERAPEUTA: Vamos passar à premissa menor. Nela você afirma que abandona seu pai “quase todos os dias”. Conforme se depreende do que vimos antes, você não “abandona” seu pai “quase todos os dias”, você *deixa de visitá-lo alguns dias*, o que é muito diferente. Concorda?

PATRICIA: Você derrubou tudo que eu pensava!

TERAPEUTA: É disso que se trata, de sermos mais exatos na hora de estabelecer conclusões. Embora seja você quem finalmente deve construir sua própria sequência racional, quero lhe mostrar o que poderia ser uma opção menos autodestrutiva. *Premissa maior*: “Uma boa filha faz todo o possível para cuidar de seus pais e não deixar que lhes falte o indispensável” (você a cumpre). *Premissa menor*: “Eu faço todo o possível para que não falte a meu pai o indispensável” (você a cumpre).

Conclusão (pensamento racional/lógico): “Sou uma boa filha”.

Com o tempo, Patricia pôde moderar seus pensamentos negativos e raciocinar de uma maneira menos prejudicial para ela, o que permitiu que superasse os esquemas de dependência e culpa. *Pensar bem é refletir bem, e para refletir bem é necessário ser preciso.*

O debate pragmático

As perguntas que regem o debate pragmático são várias: Aonde me levará essa maneira de pensar? De que forma esses pensamentos poderão me ajudar a ter uma vida mais prazerosa e produtiva? O que aconteceria se eu pudesse trocar meus pensamentos negativos por outros mais saudáveis e funcionais?

O debate pragmático se concentra em ver a *utilidade do pensamento*, em suas vantagens e desvantagens, em curto e médio prazo. A disputa pragmática nos obriga a pensar adiante, a ser práticos, a avaliar em termos de custo/benefício qualquer pensamento ou ação, a ver o lado *absurdo*, *inútil* ou *perigoso* de seus comportamentos.

Vejamos um caso.

Carmen era uma mulher separada havia muitos anos. Com o tempo, havia conseguido montar uma pequena confecção com a qual sustentava toda a família. Devido possivelmente à carga da responsabilidade, tornara-se especialmente minuciosa e crítica com suas funcionárias e seus entes queridos. Inclusive, um relacionamento afetivo recente havia terminado devido à agressividade e à intolerância por parte dela. Quando chegou a meu consultório, sofria de enxaqueca, insônia, sudorese excessiva, dores musculares e irritabilidade. A medicação psiquiátrica havia apaziguado seus sintomas, mas continuava manifestando uma atitude rude e hostil para com as pessoas que a cercavam. Além de outros procedimentos técnicos, o debate pragmático foi determinante para sua mudança definitiva. Vejamos parte de uma consulta.

TERAPEUTA: Os resultados da auto-observação mostram que grande parte de seu mal-estar se origina no trabalho e especialmente nos erros que as funcionárias cometem. Aquilo que você chama de “ineficiência

crônica” de seus empregados.

CARMEN: Isso mesmo, são muito inúteis.

TERAPEUTA: Apesar de tudo, o produto sai à venda, e, pelo que você me disse, a qualidade é boa.

CARMEN: Sim, mas isso é porque eu vigio as funcionárias o tempo todo.

TERAPEUTA: No registro, aparece que um de seus pensamentos mais comuns é: “Todos são uns irresponsáveis. Se eu não cuidasse de tudo, o negócio acabaria”. Bom, suponho que você deva confiar em algumas funcionárias, senão, seria impossível seguir adiante.

CARMEN: Sim, poucas...

TERAPEUTA: É capaz de delegar funções a essas pessoas que considera confiáveis?

CARMEN: É muito difícil para mim. Também penso que vão fazer errado.

TERAPEUTA: Mas você acabou de dizer que são eficientes...

CARMEN: Sim, mas não sei... Sempre me resta a dúvida.

TERAPEUTA: Eu me pergunto se alguma vez parou para pensar seriamente nas consequências negativas que esse modo de pensar lhe ocasiona. Na realidade, você vê mais vantagens que desvantagens nele, porque pensa que o negócio deu certo graças a sua hipervigilância. Não sou um especialista na área de administração, mas imagino que pode haver formas mais descontraídas de cuidar de uma empresa. Não sei o que você pensa a esse respeito.

CARMEN: Não há gente boa para o trabalho.

TERAPEUTA: Se você tivesse razão, seria impossível montar qualquer empresa. Conheço empresários que sentem orgulho de seus colaboradores e confiam neles. Essas pessoas conseguem administrar seus negócios sem tanta angústia. Vamos ver que desvantagens sua maneira de pensar causa. É capaz de identificar alguma?

CARMEN: Eu me canso muito, fico de mau humor... Estou ficando doente, por isso estou aqui...

TERAPEUTA: Além de tudo, suas filhas estão se afastando de você, e o ambiente de trabalho é bastante estressante.

CARMEN: As pessoas têm medo de mim... Só penso em trabalhar, fiquei sem amigos e o mau humor faz que brigue com os outros.

TERAPEUTA: Não inveja um pouco as pessoas que não são tão perfeccionistas e desconfiadas?

CARMEN: Claro, mas tenho medo de afrouxar o controle.

TERAPEUTA: Como vê seu futuro?

CARMEN: Não penso nisso.

TERAPEUTA: Tente responder a estas perguntas: esse modo de pensar lhe serviu? Justifica-se todo o esforço e a angústia que sente diariamente? Essa maneira de pensar a afastou do amor de seus entes queridos ou da possibilidade de estabelecer uma relação estável? Como se vê no futuro: sozinha ou acompanhada? Cercada de amigos ou de inimigos? Vê-se saudável ou doente? Alegre ou mal-humorada? Com uma atitude transcendente ou apegada ao dia a dia? Relaxada ou tensa?

CARMEN: Todas as minhas respostas são ruins.

TERAPEUTA: Será que não existem outras opções menos prejudiciais para enfrentar a vida? Se você tem certeza de que seu estilo de pensamento a levará a ficar cada vez pior, não tem outra opção senão trocá-lo por um estilo mais benigno, pois, de outra forma, seu prognóstico não será bom. Eu sugiro que adote uma nova atitude baseada na conveniência pessoal. Convido-a a raciocinar de outra maneira. Por exemplo: “Esta maneira de pensar não me serve, gera sofrimento a mim, a meus funcionários e a minha família. Provavelmente ficarei doente e acabarei sozinha e amargurada”. Não é motivação suficiente para a mudança? Algo conveniente é algo que faz bem para seu crescimento integral como ser humano. Não acha que já se autopuniu o bastante?

O debate pragmático obriga que nos situemos em um ponto razoável. Funciona com uma dupla motivação: “Vou mudar porque esta maneira de ser não me serve e me faz sofrer” e “Buscarei uma maneira de pensar que me faça crescer como pessoa e não gere um sofrimento inútil”.

3. DETENÇÃO DO PENSAMENTO E DISTRAÇÃO

Duas das estratégias mais comuns que podem acalmar a ansiedade ou a depressão ocasionada pelos maus pensamentos são a *detenção do pensamento* e a *distração*.[116](#), [117](#), [118](#)

Detenção do pensamento

Os pensamentos se relacionam uns com os outros formando complexas cadeias altamente resistentes à mudança. A tarefa consiste em bloquear os primeiros elos da cadeia de pensamentos para evitar a propagação de ideias irracionais.

Vejamos um caso.

Um de meus pacientes mostrava uma sequência de trinta pensamentos encadeados. Começava por: “As mulheres não gostam de mim” e, em menos de um minuto, acabava com: “Passarei a velhice sozinho e abandonado”. Suas tentativas de deter os pensamentos negativos eram infrutíferas porque só os percebia no final da cadeia. Vejamos como conseguiu aplicar a técnica.

TERAPEUTA: Vamos tentar bloquear o pensamento negativo tão logo ele comece. Como você pôde observar, cada pensamento se engancha com o seguinte, de forma que, se deixá-los funcionar em associação livre, a mente acabará se transformando em um feixe de irracionalidade.

PACIENTE: Isso ficou claro para mim. Foi difícil captar o pensamento quando começava, mas já sou capaz, é como um alarme que se acende.

TERAPEUTA: É uma boa analogia. É preciso criar um sistema de emergência que ative um sinal, algo como: “Primeiro pensamento ativado”, segundo ou terceiro. O importante é não ser passivo ou ignorante perante a formação da cadeia. Vamos prosseguir. Quero que feche os olhos e conscientemente ative o pensamento negativo inicial: “As mulheres não gostam de mim”. Quando conseguir, fique com o pensamento e avise-me levantando a mão. (Quando o paciente levantou a mão, dei uma forte batida na mesa e gritei: “Pare!”; “Pare!”; “Chega!” O homem deu um pulo e abriu os olhos sem compreender o que estava

acontecendo.)

PACIENTE: O que aconteceu?

TERAPEUTA: Acabo de aplicar a técnica da *detenção do pensamento*. Procure pensar outra vez no pensamento negativo... Tente...

PACIENTE: Não posso, não sei em que estava pensando.

TERAPEUTA: A cadeia se dissolveu, cortou-se o fluxo de informação.

PACIENTE: Bom, sim, é verdade... Mas você não pretende que eu faça isso em público, não é? Vão achar que sou louco.

TERAPEUTA: Sem que ninguém o veja, você pode fazer a mesma coisa: dizer a si mesmo “Pare!”, “Alto lá!”, ou utilizar outra palavra que lhe seja confortável, relacionada com a detenção, e bater as mãos com força. Contudo, você também pode ativar um “pare” interno... Tente outra vez voltar ao pensamento negativo e concentre-se de novo na ideia de que não tem sucesso com as mulheres; quando conseguir estabilizar o pensamento, aplique o método. (Em poucos segundos o paciente gritou: “Alto lá!”, “Chega!” e bateu na mesa com as duas mãos. Depois, esperou uns segundos, abriu os olhos e disse com alívio: “Sim, sim, funciona... Não consigo mais pensar nisso”.)

TERAPEUTA: Muito bem, vamos repetir o exercício três ou quatro vezes com outros pensamentos, mas a cada tentativa diminua o volume da palavra “Chega!”, até transformá-la em um sussurro e finalmente em puro pensamento. Quando chegar a esse ponto, apenas *pensará* na palavra “Pare!” ou “Chega!” e não baterá mais na mesa. Isso se denomina *linguagem interna*, similar à aprendizagem inicial da meditação. Recorde que o mais importante é deter o pensamento no início; isso não eliminará o problema de fundo, mas lhe permitirá sentir alívio e desenvolver autocontrole e domínio.

Distração

A distração é um método que podemos aplicar quando os pensamentos negativos se encontram em um nível moderado, ou, inclusive, para prevenir sua aparição.^{119, 120} A distração depende dos gostos e da capacidade criativa do sujeito. Podemos nos distrair de diversas maneiras: conversando com alguém, falando ao telefone, vendo um programa de

televisão, fazendo exercícios extenuantes, lendo um bom livro ou inclusive fazendo meditação. Quando nos concentramos no que fazemos, a mente esquece os pensamentos por um tempo. Um exemplo típico ocorre quando nos deixamos absorver por um bom filme. Durante uma hora e meia ou duas horas deixamos de existir para o mundo. Muitas pessoas que sofrem de ansiedade sentem tristeza quando acaba o filme. Uma mulher que sofria de ansiedade generalizada descrevia assim suas experiências “transcendentes” quando ia ao cinema: “Estou feliz e relaxada, todo meu estresse desaparece, não tenho consciência de mim, é como se fizesse parte do filme, de outra realidade... Mas o mais impressionante acontece quando a sessão termina, e volto à angústia cotidiana... Por isso sou viciada em cinema”.

[115](#) RISO, W. Cuestión de dignidad. Bogotá: Norma, 2003

[116](#) STEFFEN, F.; Groeger, W.; Künzel, R.; Schulte, D. Métodos estándar de la terapia del comportamiento. Bogotá: Unión Gráfica Editores, 1989.

[117](#) LABRADOR, J. F. Manual de técnicas de modificación y terapia de la conducta. Madrid: Pirámide, 1993.

[118](#) WENZLAFF, R. M.; Luxton, David, D. “The Role of Thought Suppression in Depressive Rumination”. Cognitive Therapy and Research, 27, 293-309, 2003.

[119](#) ELLIS, A.; Abrahms, E. Terapia racional emotiva. Bogotá: Alfomega, 2001

[120](#) MCMULLIN, R. E. The New Handbook of Cognitive Therapy Techniques. Nova York: W.W. Norton & Company, 2000

Epílogo

Pensar bem requer pelo menos três processos básicos:

- 1) Identificar e controlar as distorções cognitivas (distorções, profecias autorrealizadas e evasão) para *ver as coisas como são* e diminuir a *resistência à mudança*.
- 2) Identificar e eliminar os *maus pensamentos*, responsáveis pelas emoções destrutivas, e substituí-los por pensamentos mais adaptativos que incluam flexibilidade, otimismo, serenidade e moderação.
- 3) Criar e colocar em funcionamento *esquemas saudáveis* para melhorar a qualidade de vida e aumentar a imunidade às doenças psicológicas.

Pensar bem é travar um diálogo constante e sistemático consigo mesmo. Um diálogo que inclua suas experiências de vida e as relações que você estabelece com os outros e o mundo que o cerca.

Pensar bem é pensar racionalmente, sem deixar de lado a emoção e os sentimentos. Você pode amar apaixonadamente seu companheiro, emocionar-se diante de um esplendoroso amanhecer, sentir compaixão por uma criança doente e, contudo, manter-se fiel à razão. Ser uma pessoa racional não significa excluir o afeto de sua vida, e sim *integrá-lo de maneira refletida e razoável*. Examinar de maneira inteligente o que pensa e sente, ter consciência de si mesmo, de suas contradições, de sua irracionalidade mascarada.

Mas acontece que não levamos a sério a tarefa. O banal e superficial nos atrai mais que o transcendente. Refletir seriamente sobre a mente requer um imenso investimento de energia, uma motivação constante e uma atenção ativa. Vontade, desejo e necessidade, tudo junto, sem desculpas, sem medo.

Pensar bem implica dirigir a preocupação ao que realmente vale a

pena. Sócrates nos lembra disso quando questiona seus acusadores no julgamento que o conduziria à morte:[121](#)

Meu bom amigo, sendo ateniense, da maior e mais prestigiosa cidade em sabedoria e poder, não te envergonhas de preocupar-te com como terás as maiores riquezas e a maior fama e as maiores honras, e, por outro lado, não te preocupas nem te interessas pela inteligência, pela verdade e pelo modo como sua alma vai ser o melhor possível? (p. 41)

Pensar bem é pensar com a menor quantidade possível de desvios e distorções. Trata-se de limpar e atualizar a mente para que seja mais flexível e eficiente, mais aguda em suas análises, mais equilibrada, mais sábia.

Pensar bem requer uma boa dose de ceticismo saudável para que você possa abarcar os pensamentos sem ignorar os fatos. Se não assumirmos um ponto de referência empírico e realista, o pensamento supersticioso surgirá. Não preciso das fadas para sentir a beleza sublime dos bosques, nem de anjos e querubins para que o firmamento me deixe maravilhado. Um bom exemplo é o dos budistas, que vivem permanentemente inquietos pelos avanços científicos para saber quão perto ou longe estão da realidade.

Pensar bem é deixar de lado a ignorância. O monge tibetano Metthieu Ricard[122](#) assim afirma:

Depois temos a ignorância, ou seja, a falta de discernimento entre o que devemos alcançar ou evitar para atingir a felicidade e escapar do sofrimento. Embora o Ocidente não costume considerar a ignorância como uma emoção, trata-se de um fator mental que impede a apreensão lúcida e fiel da realidade. Nesse sentido, pode ser considerada como um estado mental que escurece a sabedoria. (p. 116)

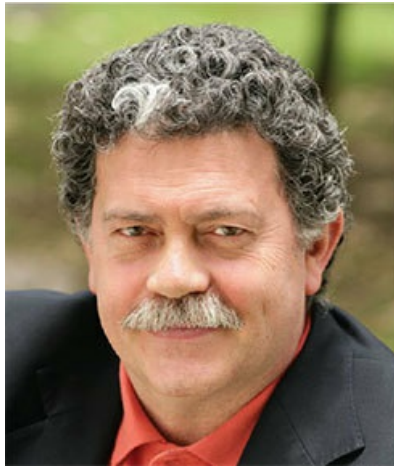
Embora a felicidade não dependa diretamente da razão, quando pensamos bem e somos capazes de fundamentar de maneira inteligente nossas ações, um pouco de tranquilidade surge. É a alegria que potencializa o ser, é a sensação de que estamos agindo conscientemente.

Pensar bem não é sentir-se o centro do universo e fazer apologia ao egocentrismo e à egolatria. Se amanhã todos os seres humanos morressem, o mundo seguiria seu curso. Os rios não mudariam seu leito, nem as montanhas deixariam de ocupar o lugar que ocupam. Somos espectadores participantes da existência, mas o universo não precisa de nós para existir.

Somos maus processadores da informação, essa é a verdade. Mas, ao mesmo tempo, temos à nossa disposição as ferramentas para fazer nossa própria revolução psicológica e tornar o pensamento um elemento libertador. A transformação está em suas mãos.

¹²¹ HADOT, P. ¿Qué es la filosofía antigua? Cidade do México: Fondo de Cultura Económica, 1998.

¹²² MATTHIEU, R. “Una psicología budista”. Em: Goleman, D. (ed.), Emociones destructivas. Buenos Aires: Vergara Editores, 2003.



Walter Riso nasceu na Itália, em 1951. Sua família emigrou para a Argentina quando ele era muito jovem. De lá, partiu para a Colômbia, onde se formou em psicologia, especializando-se em terapia cognitiva e tornando-se mestre em bioética. Trabalha há trinta anos como psicólogo clínico, prática que alterna com o exercício da docência em diversas universidades espanholas e latino-americanas e com artigos em publicações científicas e na imprensa. Seus livros, grande sucesso de vendas e traduzidos para muitos idiomas, cumprem o propósito de criar uma vacina contra o sofrimento humano, propondo estilos de vida saudáveis em vários âmbitos da vida. Atualmente, ele mora em Barcelona. Visite o site do autor: <http://www.walter-riso.com/>

Sumário

[Capa](#)

[Folha de Rosto](#)

[Créditos](#)

[Dedicatória](#)

[Epígrafe](#)

[Prólogo](#)

[Introdução](#)

[Parte I – A teimosia da mente e sua resistência à mudança.....](#)

[Economia cognitiva. Ou a lei do mínimo esforço](#)

[As profecias autorrealizadas](#)

[As estratégias evasivas e compensatórias](#)

[Três casos de economia cognitiva](#)

[A mente é para quê?](#)

[Ver o que é](#)

[Parte II – Maus pensamentos](#)

[Pessimismo crônico](#)

[Pensamento dicotômico ou de extremos](#)

[Personalização](#)

[Pensamento repetitivo ou ruminante](#)

[A parte ou o conjunto? Dois estilos de pensamento inconcluso](#)

[Parte III – Esquemas saudáveis: reflexões sobre a arte do bom viver](#)

[Ser mais que ter: a austeridade interior](#)

[Sabedoria mais que erudição](#)

O outro como sujeito: ética mais que moral

Aprender a perder

Acerca do perdão

Anexo I – Pensar bem: aplicações práticas da Parte I

1. Conscientizar-se de que a mudança é importante
2. Desacelerar os processos mentais e identificá-los
3. Reorganizar a experiência ao redor de uma crença negativa
4. Atacar as distorções

Anexo II – Pensar bem: aplicações práticas da Parte II

1. Registro e auto-observação
2. O debate racional/cognitivo
3. Detenção do pensamento e distração

Epílogo

Sobre o autor

WALTER RISO

Pensar bem, sentir-se bem

Como se livrar das armadilhas da mente



)) Academia